Eliberează-te de
tiparele familiale,
trăieste-ti viata
si dă-ti voie să iubeşti

ORIGINILE TALE

VIENNA PHARAON

PSIHOTERAPEUTĂ DE CUPLU SI FAMILIE

TRei

PSIHOLOGIE

Eliberează-te de
tiparele familiale,
trăieste-ti viata
si dă-ti voie să iubeşti

ORIGINILE TALE

VIENNA PHARAON

PSIHOTERAPEUTĂ DE CUPLU SI FAMILIE

TRei

PSIHOLOGIE

Elibereaza-te de
tiparele familiale,
traieste-ti viata
si dă-ti voie să iubeşti

ORIGINIL E TALE

Éjffe %

VIENNA PHARAON

PSIHOTERAPEUTĂ DE CUPLU ŞI FAMILIE

TREi

Pli[31]

PSIHOLOGIE PRACTICĂ

COLECȚIE COORDONATA DE
Vasile Dem. Zamfirescu

TRei

Originile tale

ELIBEREAZĂ-TE DE TIPARELE FAMILIALE
TRĂIEȘTE-ȚI VIAȚA ȘI DĂ-ȚI VOIE SĂ IUBEȘTI

VIENNA PHARAON

Traducere din limba engleză de Daniel Sebin

EDITORI:

Silviu Dragomir Vasile Dem. Zamfirescu

director editorial:

Magdalena Marculescu

REDACTOR:

Victor Popescu

DESIGN copertA:

Sandra Chiu

Foto copertA:

©STILLLIFEPHOTOGRAPHER /Stone/Getty Images

DIRECTOR PRODUCTIE:

Cristian Claudiu Coban

DTP:

Ofelia
CoŞman

CORECTURĂ: Sabina Lungu

Irina MuŞătoiu

Conţinutul acestei lucrări electronice este protejat prin Copyright (drepturi de autor), iar cartea este destinată exclusiv utilizării ei în scop privat pe dispozitivul de citire pe care a fost descărcată. Orice altă utilizare, incluzând împrumutul sau schimbul, reproducerea integrală sau parţială, multiplicarea, închirierea, punerea la dispoziţia publică, inclusiv prin internet sau prin reţele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informaţiei, altele decât cele pe care a fost descărcată, revânzarea sub orice formă sau prin orice mijloc, tară consimţământul editorului, sunt interzise. Dreptul de folosinţă al lucrării nu este transferabil.

Drepturile de autor pentru versiunea electronică în formatele existente ale acestei lucrări aparţin persoanei juridice Editura Trei SRL.

Titlul original: The Origins of You Autor: Vienna Pharaon

Copyright © 2023 by Vienna Pharaon

Published by arrangement with Folio Literary Management, LLC and Livia Stoia Literary Agency.

Copyright © Editura Trei, 2023 pentru prezenta ediţie

O.P. 16, Ghişeul 1, C.P. 0490,

Bucureşti Tel.: +4 021 300 60 90 ; Fax:

+4 0372 25 20 20 e-mail:

comenzi@edituratrei.ro

www.edituratrei.ro

ISBN (print): 978-606-40-

1942-4 ISBN (epub): 978-

Ofelia
CoŞman

606-40-2038-3

Pentru cei care mă ajută din tot sufletul: Connor, Code Şi Bronx. Voi suntep tot ce e mai bun pe lumea aceasta.

Nota autoarei

Nu aş fi reuşit să scriu această carte dacă nu aş fi avut marea onoare de a lucra îndeaproape cu atât de mulţi oameni incredibili care au avut curajul să-şi împărtăşească poveştile cu mine. Una din priorităţile mele a fost să păstrez confidenţialitatea identităţilor clienţilor mei şi a detaliilor prin care ar putea fi recunoscuţi. în unele cazuri, am combinat elemente de la mai mulţi clienţi şi le-am atribuit unuia singur. Am respectat spiritul fiecărei poveşti şi m-am asigurat că toate schimbările făcute respectă povestea individului.

De asemenea, ţin să menţionez că, în capitolul 7, „Vreau să mă simt în siguranţă", subiectele abordate sunt abuzul, sinuciderea şi tulburările mentale severe. Luaţi aminte la acest fapt în timpul lecturii.

în sfârşit, oricât de mult mi-aş dori să te regăseşti în exemplele de pe parcursul acestei cărţi, e clar că ea nu va putea să acopere totul. Schimbarea este diferită pentru fiecare dintre noi şi este dificilă pentru toată lumea, iar uneori revelaţiile pe care le vei regăsi aici vor avea un efect destabilizator sau vor introduce o nouă dinamică în familia ta. Colaborarea cu un psihoterapeut pe măsură ce treci prin procesul de vindecare relaţională pe care ţi-l doreşti poate fi de ajutor – acest lucru este valabil mai ales în cazul cititorilor care lucrează la vindecarea traumei lor, ceea ce, deseori, presupune o abordare cu nivel mai mare de implicare. Dacă ai suferit o traumă simplă sau o traumă complexă, cel mai probabil îţi va fi de ajutor să colaborezi cu un psiholog clinician specializat în traumatologie.

Introducere: Familia mea de origine Şi familia ta de origine

Aveam doar cinci ani atunci când o ruptură în familia mea mi-a lăsat o rană care urma să dicteze cursul relaţiilor mele pentru mulţi ani.

Pentru multă vreme, am refuzat să recunosc efectul pe care trecutul îl avea, practic, asupra tuturor celorlalte părţi din viaţa mea. De fapt, poate că nu aş fi înţeles niciodată importanţa acestor evenimente timpurii tară studiul psihologiei, tară cunoştinţele aplicate cu privire la efectele persistente ale traumei şi fără o curiozitate profundă în legătură cu relaţiile interumane. A fost nevoie să muncesc din greu timp de ani de zile pentru a vedea clar impactul a ceea ce s-a petrecut cu mult timp în urmă şi pentru a prelua controlul asupra persoanei care vreau să fiu în relaţiile mele; sunt lecţii valoroase pe care le-am învăţat şi pe care le voi împărtăşi cu tine în această carte. Dar să nu ne grăbim. Să începem cu începutul.

Să începem cu originile mele.

Era o zi superbă şi însorită în vara anului 1991. încercam să fac un cercel rotund, după cum era moda, dintr-o brăţară de aur şubredă, aveam cinci ani şi eram deja mai matură decât alte fete de vârsta mea. Deodată l-am auzit pe tatăl meu vorbind şi ridicând tonul în spatele uşii închise a dormitorului. Furia tatălui meu a fost întotdeauna înfricoşătoare pentru mine. El era tipul acela de bărbat care domina deseori situaţiile în care se afla, iar puterea şi controlul pe care le emana păreau ameninţătoare şi manipulatoare. Fericirea pe care mi-o dădea prelucrarea acelei bijuterii a dispărut imediat.

„Dacă pleci, să nu te mai întorci!”, a urlat el la mama mea.

Cuvintele acelea m-au străpuns. Nu auzisem vreodată atât de multă furie îndreptată către o persoană pe care o iubeam, către o persoană pe care şi el

ar fi trebuit să o iubească: Dacă pleci, să nu te mai întorci!

După câteva minute, mama mea urca scările în grabă, rugându-mă să îmi fac bagajele. Sistemului meu nervos nu i-a rămas prea mult timp pentru a procesa ceea ce se întâmpla. Tot ce ştiam eu era că trebuia să plecăm.

Am luat-o pe bunica din partea mamei mele şi am plecat la Jersey Shore, unde sunt sigură că m-am jucat cu valurile, am construit castele de nisip şi probabil că am convins-o pe mama mea să se oprească pentru a-mi cumpăra îngheţată în drum spre casă. Nu îmi dădeam încă seama că, de această dată, „acasă" ar putea însemna un alt loc. Nu numai că veniserăm s-o aducem acasă pe bunica mea. Aceasta era chiar destinaţia noastră finală.

Când am ajuns la casa bunicii mele, ne-am făcut comode după o zi întreagă la soare. După puţin timp, telefonul a început să sune. Cu toate că pe atunci nu exista un sistem automat de identificare a numărului apelantului, era evident cine se află de cealaltă parte a liniei. Tatăl meu a cerut imediat să vorbească cu mama mea, dar bunica mea ştia că este mai bine să nu i-o dea la telefon. După câteva minute, o luasem la fugă cu toţii către casa vecinului. Nu aveam vreme să stăm pe gânduri, ci doar să fugim.

Zece minute mai târziu, tatăl meu şi fratele lui, unchiul meu, s-au oprit cu maşina în parcarea bunicii mele. Am privit din depărtare cum băteau în uşa de la intrare, cum făceau înconjurul casei, încercând să vadă orice urmă de mişcare dinăuntru. Maşina parcată a mamei mele trăda faptul că nu puteam să fim prea departe. îmi amintesc felul în care am aruncat cu mare grijă o privire peste pervaz pentru a vedea ce se întâmplă la doar o casă distanţă de noi. Din depărtare, tatăl şi unchiul meu erau doar nişte siluete mărunte, dar tot puteam să observ furia lor.

Aş fi vrut să îl strig pe tatăl meu, dar eram înspăimântată. Mă ascundeam împreună cu mama mea, eram îngrozită şi simţeam

că sunt în pericol, dar în acelaşi timp, mă gândeam: Sunt chiar aici, tată.

Câteva minute mai târziu, poliţia s-a oprit în parcarea bunicii mele. Auzeam frica din vocea mamei mele în timp ce îmi spunea să mă ascund în dulap împreună cu ea. Nu-mi venea să cred că ni se întâmpla aşa ceva! Mi-a

poruncit să nu fac niciun zgomot. Apoi a urmat ciocănitul, care m-a străpuns într-un mod familiar. Vecinul a deschis uşa celor doi barbaţi furioşi şi poliţiştilor. întrebările veneau din partea agenţilor de poliţie, în timp ce acuzaţiile veneau din partea tatălui şi a unchiului meu. Ei ştiau că suntem înăuntru, dar nu li s-a permis să intre.

Auzeam cum devin tot mai furioşi. Trebuie să pot să fac ceva, ca să repar asta, mă gândeam eu. Cum opresc asta? Eu vreau doar ca amândoi să fie bine.

Totuşi, nu exista nicio modalitate de a-i face fericiţi pe ambii mei părinţi. Nu era posibil să-i aleg pe amândoi. Nu exista nicio modalitate de a-l mulţumi pe unul din ei, fără să-l rănesc sau să-l dezamăgesc pe celălalt.
Sau, cel puţin, asta credeam eu atunci. Nu exista niciun mod de a opri conflictul.

Pe parcursul incidentului, eu şi mama mea am rămas înmărmurite, ţinându- ne de mâini în dulap.

Cu toate că, pe atunci, nu aveam vocabularul necesar pentru a descrie acest fapt, acela a fost momentul în care s-a născut propria mea rană legată de siguranţă. Pe atunci, nu aveam nici cea mai vagă idee cât de mult timp voi rămâne captivă în acel incident.

*

Cu toate că părinţii mei şi-au dat silinţa, nu au reuşit să mă protejeze sau să mă ţină departe de furia lor. Siguranţa mea fizică nu a fost pusă în pericol niciodată, dar sistemul pe care îl numeam „familia mea” se prăbuşea şi era în flăcări. Haosul a devenit o normalitate. Am văzut doi adulţi înfruntându- se prin ameninţări, prin manipulări şi paranoia, prin abuzuri şi presiuni afective, prin tentative de control şi de înfricoşare a celuilalt. Oricât de mult au încercat să-mi ascundă acest haos, îl vedeam, îl simţeam şi treceam

prin asta alături de ei. Dintr-odată, lumea mea a devenit considerabil mai nesigură. Cei doi oameni în care aveam încredere că sunt apărătorii mei erau atât de ocupaţi să se lupte între ei, încât, pentru o perioadă de timp, au uitat de mine.

Mi-am dat seama că trebuia să-mi creez propria mea stare de siguranţă.

Mi-am asumat rolul de împăciuitoare, în încercarea de a stinge flăcările şi de a menţine buna funcţionare a familiei. Şi încă ce rol pentru un copil de cinci ani! Nefiind conştientă de faptul că nu era de datoria mea să fac asta, am dat tot ce am avut. Am devenit o actriţă fenomenală. Stabilisem faptul că, dacă vreodată aş fi zis că nu sunt OK, ar fi fost prea mult de suportat pentru părinţii mei, aşa că le spuneam: „Sunt bine”. Unica mea intenţie era să nu devin şi eu o povară. în încercarea de a-i mulţumi mereu şi de a le spune ceea ce credeam că trebuie să audă, nu mi-am împărtăşit niciodată dorinţele, ci doar le-am validat pe ale lor. Am devenit un copil tară nevoi proprii, care avea performanţe excepţionale de fiecare dată când îşi punea mintea la contribuţie, încercând mereu să le micşorez povara sau să-i distrag de la ceea ce mi se întâmpla.

Rana mea legată de siguranţă (mai multe despre aceasta în paginile ce urmează) a rămas nerezolvată şi, cum eu am fost lezată apoi în repetate rânduri, rana a continuat să-mi conducă viaţa în mod inconştient. Eram mereu într-o stare de alertă, eram mereu pregătită să sting următorul foc, indiferent dacă chibritul care l-a iscat venea de la părinţii mei, prietenii mei sau, în cele din urmă, de la propriii mei parteneri. însă, am avut nevoie de ani de zile pentru a înţelege efectele pe termen lung ale asumării acestui rol inadecvat de împăciuitoare şi ale

folosirii întregii mele energii pentru a face ca totul să arate bine. Am învăţat să mă metamorfozez, micşorez, minimizez, maximizez şi să-mi deformez imaginea şi trăirile: totul doar ca să îi mulţumesc pe ceilalţi. Mai târziu, pentru a reuşi să am relaţii autentice, a trebuit să muncesc neîncetat ca să scap de acest obicei.

Am devenit atât de pricepută la a mă asigura că ceea ce li s-a întâmplat părinţilor mei nu mi se va întâmpla şi mie, încât am ajuns să recreez toate lucrurile de care mă temeam. Frica mea de a fi controlată în modul în care tatăl meu a controlat-o pe mama mea m-a făcut şi pe mine să mă controlez

foarte strict. Faptul că voiam să-i mulţumesc pe toţi şi nevoia mea de a fi apreciată m-au făcut invulnerabilă şi lipsită de autenticitate, împiedicând formarea de legături sincere. Persona mea de fată calmă şi relaxată, care este mai presus de orice, era un rol care nu îmi permitea să arăt cum mă simţeam de fapt sau să cer ca vreuna dintre nevoile mele să fie satisfăcute. Mă simţeam blocată în relaţiile mele personale şi profesionale şi recream tocmai acele tipare pe care jurasem că nu le voi repeta.

Când am început să merg la terapie pentru prima dată, nu înţelegeam toate aceste lucruri. Eram convinsă că problema pe care trebuia să mă concentrez era „îmbunătăţirea comunicării şi ameliorarea conflictelor de la nivelul relaţiilor mele". în mod inexplicabil, mă regăseam în tot felul de conflicte cu persoanele din toate domeniile vieţii mele (prieteni, colegi şi, mai ales, parteneri romantici), dar, fără să-mi explic de ce, nu făcusem legătura între diferitele frustrări şi conflicte şi acel incident originar din copilăria mea. I- am supravieţuit, îmi spuneam eu. Şi am reuşit să menţin pacea.

însă, în adâncul sufletului meu, ştiam care este adevărul. Problema subiacentă (de la care porneau, de fapt, toate conflictele din viaţa mea actuală) provenea din acea zi plină de teroare. Ea provenea din familia mea de origine şi de la rana mea legată de siguranţă. Abia atunci, în momentul în care am început să mă descopăr pe mine însămi prin prisma familiei mele originare, am început să mă simt eliberată.

*

Dintr-odată, privit din această nouă perspectivă, modul meu de a fi şi de a relaţiona începea să capete un sens. înţelegeam felul în care o anumită experienţă care a avut loc cu decenii în urmă avea un efect de durată asupra mea. Eu încercasem să ignor rana originară care îmi spulberase sentimentul de siguranţă şi să evit durerea pe care o cauza, devenind cea care încerca mereu să se facă nevăzută, cu scopul de a evita să provoc un stres suplimentar în familia mea şi în fiecare relaţie ulterioară.

Atenţie, urmează o dezvăluire care anticipează deznodământul poveştii mele: încercarea de a nu provoca un stres suplimentar pentru ceilalţi nu a făcut altceva decât să creeze şi mai mult stres, dar şi mai multă suferinţă pentru mine. Să strâng din dinţi când aveam conflicte, fără să recunosc originea lor, nu a funcţionat în propriile mele relaţii ca adult. Nu a funcţionat nici celălalt mecanism de apărare: persona mea de fată relaxată, care trece uşor peste orice. încercările mele de a evita suferinţa şi de a mă menţine „în siguranţă" aveau tocmai efectul opus. Prin faptul că ascundeam felul în care mă simţeam cu adevărat, prin faptul că nu reuşeam să-mi accept nevoile sau să mă exprim, îndesam conflictele într-un loc, doar pentru ca ele să reapară în altul. De asemenea, prin faptul că mă ascundeam de suferinţa şi de rana mea, prin faptul că nici măcar nu vedeam că era ceva la care ar fi trebuit să fiu atentă, mi-am împiedicat propria vindecare.

Vestea bună, ceea ce am învăţat prin munca grea atât cu propria mea persoană, cât şi cu sutele de clienţi pe care i-am avut pe parcursul a cincisprezece ani ca terapeut de cuplu şi familie este că lucrurile nu trebuie să fie aşa. Numai pentru că ne-au rămas răni din copilăria noastră nu înseamnă că suntem condamnaţi să repetăm aceleaşi tipare. Dacă facem o pauză pentru a înţelege de unde vin aceste răni (care sunt poveştile noastre originare) şi ne facem timp pentru a lua altfel de decizii, vom deschide calea către vindecarea intensă. De fapt, poveştile noastre originare sunt ca o hartă rutieră către vindecarea noastră, odată ce suntem dispuşi să privim cu atenţie.

Am lucrat cu clienţi pe parcursul a peste 20 000 de ore de terapie de-a lungul carierei mele. De asemenea, gestionez o comunitate pe Instagram de peste 600 000 de persoane cu care discut în fiecare zi. în această carte, voi împărtăşi propriile mele poveşti şi poveştile multor altor persoane cu care am lucrat. Numele lor au fost înlocuite cu altele şi multe dintre

detaliile vieţii lor au fost modificate pentru a le proteja identitatea, dar poveştile lor sunt oferite cu scopul de a reflecta ceva către tine, cu scopul de a te ajuta să te priveşti pe tine şi pe ceilalţi cu adevărat. îmi doresc să te ajut să-ţi descoperi propriile tale poveşti originare, să-ţi numeşti rănile, să vezi legătura dintre acele răni şi comportamentele tale nesănătoase şi, în sfârşit, să înveţi cum să creezi şi să menţii relaţii sănătoase în viaţa ta în prezent.

Această carte te va învăţa să te priveşti dincolo de ceea ce, în lumea terapiei, se numeşte problema aparentă, adică problema cu care te prezinţi la terapie. Acest volum îţi va cere să explorezi şi să faci legătura cu originea credinţelor, comportamentelor şi tiparelor tale şi să înţelegi modul în care familia ta de origine a contribuit la acestea. Majoritatea tiparelor dăunătoare şi frustrante în care ne aflăm provin din rănile pe care le-am suferit în copilărie. înţelegerea rănii tale originare şi a tiparelor distructive la care duce aceasta va conta foarte mult în rezolvarea conflictelor din prezent şi în schimbarea comportamentelor care te deranjează astăzi.

Munca începe cu familia ta de origine. Acesta este locul în care se conturează fundaţia pentru felul în care ne vom raporta la ceilalţi, la noi înşine şi la lumea din jurul nostru. Relaţiile tale timpurii (prezenţa lor, absenţa lor, neglijarea, hipervigilenţa) au un impact asupra felului în care vezi aproape totul în viaţa ta în prezent. Familia ta de origine a fost poate funcţională în mod constant, funcţională doar câteodată sau funcţională doar rareori. Indiferent de gradul de funcţionalitate, nu a fost perfectă. îţi doreai lucruri de la ei pe care nu puteau să ţi le ofere sau pe care nu ţi le-au oferit, aveai nevoie să fii apărat de lucruri pe care ei le-au observat (sau nu) şi îţi doreai să ai permisiunea să simţi şi să trăieşti lucruri pe care ei ţi le- au refuzat, pentru că le puneau în pericol modul lor de a simţi şi de a percepe.

Majoritatea problemelor de relaţionare pentru care indivizii sau cuplurile vin la cabinetul meu se datorează unor suferinţe şi unor traume persistente şi nerezolvate din relaţiile lor precedente, mai ales din familia lor originară. De aceea, eu numesc ceea ce fac împreună cu clienţii travaliu de vindecare a rănii originare.

Travaliul de vindecare a rănii originare integrează teoria sistemelor familiale şi abordarea psihodinamică. Lucrul în cabinet se bazează pe Terapia Sistemică Integrativă,[1] abordarea

pe care mi-am însuşit-o pe parcursul formării mele ca terapeut specializat în psihoterapia de cuplu şi familie la Universitatea Northwestern. în această abordare, încercăm să descoperim felul în care comportamentul nostru actual are legătură cu

sistemele familiale în care am crescut şi să privim problemele cu care se confruntă o persoană în contextul sistemului mai larg din jurul ei.

Dacă nu treci prin acest proces, aşa cum vom arăta în partea întâi, durerea şi trauma ta tind să rămână nerezolvate. Nu contează cât de mult încerci să eviţi trecutul acela dureros: nici cât de departe te muţi fizic („cura geografică", după cum o numeşte Froma Walsh), nici dacă rupi cu totul legătura cu un membru dăunător al familiei. Trebuie să aibă loc o soluţionare internă a conflictului pentru a te vindeca, iar soluţionarea internă presupune o înţelegere şi o conştientizare a rănilor originare care au pus stăpânire pe tine.

încă nu am întâlnit o persoană care să nu aibă vreo formă de rană originară, în această carte, vom explora cinci tipuri des întâlnite de astfel de răni. De fapt, este posibil să recunoşti mai mult de una dintre ele în tine însuţi. Poate că ai avut dificultăţi în a te simţi demn de iubire în copilărie. Poate că ai simţit întotdeauna că nu aparţii nicăieri. Poate că ai pus la îndoială faptul că ai fi suficient de important pentru a ţi se acorda prioritate. Poate că a fost dificil să ai încredere în persoanele cele mai apropiate de tine sau poate că nu ai simţit că eşti în siguranţă din punct de vedere fizic sau emoţional.

Numirea rănilor tale originare este primul pas înspre vindecare. în fiecare din capitolele din partea a doua, vom explora împreună originile anumitor răni şi modurile distructive pe care le-ai învăţat pentru a le face faţă, iar apoi vom vedea câteva istorii de vindecare. După aceea, te voi ghida prin propriul tău Procedeu de Vindecare Centrat pe Origini, în care vei trece de unul singur printr-un proces în patru paşi, care include numirea rănii, mărturia ei, doliul în urma ei (da, în următoarele pagini, vom trezi multe emoţii) şi, în fine, „pivotarea", făcând schimbări de durată, astfel încât să nu mai repeţi tiparele pe care încerci să le întrerupi în relaţiile tale ca adult. Dacă eşti gata să opreşti repetarea dinamicilor

distructive în relaţiile cu persoanele importante din viaţa ta, va fi nevoie să fii atent la această muncă de vindecare. Nu, nu poţi să sari peste durerea ta. Indiferent cât de mult negociezi cu ea, nu poţi să eviţi rana ta originară şi să îţi croieşti o nouă cale de urmat. După cum se spune, singurul mod de a ieşi dintr-o situaţie dificilă este s-o parcurgi pe îndelete. Sunt alături de tine pentru a te însoţi pe calea ta.

Odată ce vei avea o înţelegere mai temeinică a rănii tale originare, vei fi pregătit să vezi modul în care acele răni şi tiparele pe care le-ai învăţat în sistemul familiei tale îţi influenţează în general comportamentele actuale din relaţiile din prezent. în partea a treia, vom examina în mod specific felul în care ai învăţat să comunici şi să gestionezi conflictele şi ceea ce ai învăţat (sau nu ai învăţat) despre limite. Pe măsură ce vom descoperi mai multe despre tiparele tale din trecut, te voi ajuta să schimbi felul în care comunici, te cerţi şi impui sau elimini anumite limite, pentru a avea parte de interacţiuni mai sănătoase cu ceilalţi şi de un mod de a fi mai autentic.

Dacă remarci faptul că devii irascibil sau cazi într-un tipar distructiv, va trebui să te obişnuieşti să îţi pui anumite întrebări pentru a înţelege ceea ce se întâmplă într-un mod diferit faţă de cel obişnuit. Nu este suficient să ştii doar de ce ai ales acelaşi tip de partener din nou şi din nou, şi nu este suficient să ştii de ce reacţionezi în modul în care o faci. Munca de vindecare a rănii originare ţine şi de descoperirea unei căi de urmat în care să poţi să aplici ceea ce ştii în viaţa ta şi să recuperezi ceea ce ţi s-a luat; vei avea nevoie de compasiune, înţelegere şi empatie faţă de tine însuţi şi, deseori, şi faţă de ceilalţi. Ne vom concentra asupra vindecării trecutului, dar vom face paşi şi pentru a întrerupe şi a modifica programarea şi condiţionarea care te menţin blocat în prezent.

Pe parcursul acestei cărţi, vei găsi numeroase instrucţiuni, exerciţii şi meditaţii ghidate, astfel încât să faci această muncă pe măsură ce avansezi. Vei începe astfel procesul de a te elibera de tiparele nedorite şi de comportamentele care te sabotează în relaţiile tale şi în viaţa ta. Vei face paşi concreţi pentru a porni pe calea ce duce spre vindecare şi autodescoperire.

Permite-mi să fiu foarte clară aici. Această muncă nu înseamnă să dai vina pe părinţi, pe îngrijitori sau pe adulţii cu rol parental. (Observaţie: în general, pe parcursul acestei cărţi

folosesc cuvintele părinţi, îngrijitori sau adulţi, dar, oricând vezi doar unul dintre aceste cuvinte, te rog să fii conştient de faptul că ele pot fi înlocuite cu celelalte două şi cu toate figurile părinteşti pe care le-ai avut în copilărie.) De fapt, când colaborez cu clienţii, am grijă să nu arăt cu degetul şi să nu învinovăţesc pe nimeni.

Această muncă necesită cunoaşterea contextului, iar când ajungem să discutăm despre persoanele de îngrijire, e nevoie de bunăvoinţă şi compasiune. Nu ar trebui să uităm faptul că şi îngrijitorii noştri au o istorie bogată, alcătuită din sisteme familiale defectuoase şi poveşti originare care au pus fundaţia felului lor de a fi.

Aşadar, scopul explorării noastre nu este să dăm vina pe ceilalţi, dar nu este nici să scuzăm comportamentele dăunătoare. Noi explorăm pentru a ne recunoaşte şi a ne numi experienţele, fără să le minimalizăm sau să le invalidăm. Familiile noastre cel mai probabil au făcut tot ce le-a stat în putinţă, folosind ceea ce ştiau, însă este posibil să nu fi fost suficient, încercarea de a explica experienţele dăunătoare nu schimbă în niciun fel travaliul pe care trebuie să îl faci.

Totodată, poveştile tale vor fi diferite de ale mele şi diferite de cele ale cunoscuţilor tăi. Poate că ai trecut prin mult mai multe evenimente traumatice decât majoritatea oamenilor pe care-i cunoşti sau poate că eşti recunoscător pentru faptul că povestea ta nu este atât de rea. Indiferent de care parte a spectrului consideri că te afli, povestea ta necesită blândeţe şi necesită atenţia ta.

Treaba ta este să numeşti, să recunoşti, să simţi şi să identifici impactul pe care familia ta de origine l-a avut asupra ta şi să foloseşti această conştientizare ca pe o lumină care te ghidează pentru a produce schimbări sănătoase şi de durată în viaţa ta. Nu e ca şi cum vei ajunge la linia de sosire şi, într-o bună zi, totul va lua sfârşit. Vei continua să înveţi mai multe despre tine, partenerul tău şi familia ta. Vei remarca arii de suferinţă care cer atenţie din partea ta şi probabil că îl vei întâlni de nenumărate ori pe copilul rănit din interiorul tău, care va cere confirmarea ta, doliul tău, prezenţa ta şi îţi va cere să fii martorul său.

*

Munca de vindecare a rănii originare a fost calea de urmat pentru mine personal, dar stă şi la baza muncii pe care o fac zi de zi cu clienţii mei.

Aceasta creează o oportunitate de schimbare (schimbare de durată, integrată), te eliberează şi îţi oferă o recuperare a convingerilor tale şi o reamintire a ceea ce era adevărat înainte ca durerea şi trauma ne integrate ale familiei tale să îţi fie lăsate drept moştenire.

Nu consider că există o singură cale de urmat, ci că sunt pe atât de multe căi de urmat pe câţi oameni sunt pe acest pământ, dar ceea ce ştiu este că, atunci când am început să descopăr poveştile mele originare prin prisma sistemului meu familial, modul meu de a fi şi de a exista a început să aibă sens şi vindecarea a devenit un dar pe care puteam să îl accept.

în loc să aleg aceleaşi tipuri de parteneri care îmi recreau rănile din copilărie, am reuşit să aleg un partener care era la fel de dedicat să îşi suflece mânecile şi să mi se alăture în această muncă dificilă. Naraţiunea pe care o aveam cu privire la relaţiile romantice a început să fie mai puţin rigidă.

- în loc să am nevoie să fiu bine tot timpul, am reuşit să-mi arăt vulnerabilitatea înaintea celorlalţi şi să îmi dau seama care persoane din viaţa mea meritau să-mi vadă şinele autentic, vulnerabil.

- în loc să simt permanent nevoia de a fi împăciuitoare şi să dau o importanţă mai mare mulţumirii celorlalţi, am învăţat să mă respect pe mine însămi, chiar dacă aceasta însemna că îi voi dezamăgi pe unii.

- în loc să încerc să-i conving pe ceilalţi să se schimbe, să urmeze o altă cale sau să vadă suferinţa în care trăiesc, i-am acceptat aşa cum sunt şi am schimbat modul în care eu mă raportez la faptul că ei nu se schimbă.

- De asemenea, în loc să vreau să deţin controlul tot timpul, am învăţat să am încredere că cineva poate să mă

călăuzească, tară să-şi dorească să profite de mine.

Poveştile noastre originare poartă în sine o complexitate superbă şi o durere sfâşietoare. Despărţirea părinţilor mei a devenit oficială în noiembrie 1991, iar mama mea şi cu mine ne-am mutat de acasă în mai 1992. Astfel, a început un proces de divorţ de nouă ani, cel mai lung din istoria statului New Jersey la momentul respectiv. A trebuit să procesez o doză mare de frică şi de doliu, chiar dacă relaţia lor s-a schimbat apoi în mod semnificativ şi în prezent au o legătură amicală. Am avut nevoie de mai mulţi ani pentru a înţelege mesajele pe care le primeam în acea perioadă. Multe dintre abilităţile pe care le folosesc în ziua de astăzi ca terapeut provin din rolul de pacificator şi mediator pentru părinţii mei, pe care l-am avut timp de ani de zile. După cum spune prietena şi colega mea, dr. Alexandra Solomon: „Rănile noastre şi talentele noastre sunt vecini de palier”. Ce reamintire frumoasă a faptului că unele dintre cele mai mari talente apar ca urmare a suferinţelor pe care le-am înfruntat.

Totuşi, există un final fericit. Să ai o relaţie profundă cu poveştile tale originare nu este doar un exerciţiu de autocunoaştere în care ajungi să-ţi ştii mai bine familia sau faci săpături în trecut. O relaţie profundă cu aceste poveşti este o oportunitate de vindecare: pentru tine, pentru înaintaşii tăi şi pentru urmaşii tăi. După cum spune terapeutul de familie Terry Real: „Disfuncţia familială se transmite din generaţie în generaţie, ca un incendiu de vegetaţie, distrugând totul în calea sa până când o persoană dintr-una din generaţii are curajul de a se întoarce şi de a înfrunta flăcările. Acea persoană aduce pacea pentru strămoşii săi şi îi cruţă pe copiii care vor urma”. Vei fi tu oare cel care înfruntă flăcările?

Nu contează dacă mergi la psihoterapie de zeci de ani sau dacă nu ţi se potriveşte terapia. Nu contează dacă ai mai întâlnit teoria sistemelor familiale în trecut sau dacă o iei în calcul pentru prima dată. Nu contează dacă ai o mulţime de amintiri din copilărie sau dacă îţi este dificil să ţi-o aminteşti. Uneori, amintirea explicită dispare pentru că a fost foarte dureroasă, dar cumva încă o mai

simţi. Ceea ce contează este să fii deschis, să fii dispus să explorezi, să simţi şi să descoperi ceea ce ar putea fi greu de înţeles, de acceptat sau de conştientizat. Ceea ce contează este să ai grijă de tine pe măsură ce avansezi în lectura acestei cărţi, să îţi dai seama dacă trebuie să continui să citeşti sau dacă e cazul să iei o scurtă pauză.

Felul în care decizi să foloseşti această carte depinde de tine. Nu există o modalitate corectă şi o modalitate greşită de a o face. Poate vei decide să lucrezi cu terapeutul tău pe măsură ce citeşti aceste capitole, poate vei hotărî să le citeşti de unul singur într-un mod foarte intim şi să reflectezi la ceea ce iese la iveală sau poate vei dori să le citeşti cu partenerul tău, cu un membru al familiei sau cu un prieten şi să le foloseşti drept pretext pentru a deschide conversaţii profunde.

Indiferent de calea potrivită pentru tine, eşti aici pentru că te afli într-o căutare. Eşti aici pentru că te-ai săturat de greutatea pe care o porţi, de tiparele extenuante în care te regăseşti şi de epuizarea cauzată de faptul că dorinţa ta bine intenţionată de schimbare dă mereu greş. Te înţeleg, te aud, ştiu cum te simţi şi sunt încântată să fiu alături de tine în timp ce faci această muncă grea.

Să îţi explorezi povestea originară este un pas curajos şi extraordinar pe care îl faci în călătoria ta spre vindecare. Să începem.

[1] William M. Pinsof. Douglas C. Breulin. William P. Russell et al.. : Metaframeworks for Problem Solving with

Psychological Association. 20181.

Partea I:

Rădăcinile noastre

1.

Trecutul tău este prezentul tău

Nu erau multe informaţii pe cererea de admitere în terapie pe care mi-a trimis-o. Doar numele ei, vârsta şi un paragraf scurt despre problemele asupra cărora şi-ar dori să lucreze.

Natasha Harris, 38 de ani

Vreau să-mi dau seama dacă partenerul meu este o persoană alături de care aş putea să-mi petrec mai departe viap. îmi fac griji de mult timp, dar simt că nu mai pot să trec asta cu vederea. Puteţi să mă ajutaţi?

Terapia era ceva nou pentru Natasha. în cele din urmă, prietenii ei au convins-o să vorbească cu cineva, cu mine adică, şi era foarte emoţionată şi entuziasmată înainte de prima noastră şedinţă.

— Am mare nevoie de asta, a spus ea. îţi mulţumesc că ţi-ai făcut timp să mă primeşti. Am amânat asta mult timp şi ştiu că nu mai pot să o fac. în plus, prietenele mele s-au săturat să mă tot asculte cum mă plâng.

Ea a râs uşor jenată. Eu am zâmbit.

— Bănuiesc că devine obositor să tot auzi aceeaşi poveste din nou şi din nou. Prietenele mele o aud de când mă cunosc.

— De cât timp te cunosc? am întrebat eu.

— Ah, păi, suntem prietene din copilărie. Ne ştim de multă vreme. Sunt prietenele mele cele mai bune de peste treizeci de ani.

Nemulţumirile de care se săturaseră să mai audă prietenele ei nu se limitau la partenerul ei actual. Erau aceleaşi nemulţumiri pe care le exprimase în privinţa fiecărui partener pe care îl avusese de când a început să aibă relaţii romantice.

— Poţi să-mi spui ce aud ele mai exact de la tine? am întrebat eu.

— Păi, ce să zic, aud că le povestesc de un fel de sentiment, un fel de senzaţie că ceva nu e în regulă. Ele îmi spun că eu doar caut cu lumânarea lucruri care să nu fie în regulă, ştii? De parcă aş încerca să sabotez un lucru bun. Nu ştiu. Poate chiar resping oamenii care se poartă frumos cu mine.
Nu ştiu ce să zic. Toată lumea spune asta, deci poate că e adevărat.

Deja observam faptul că Natasha este blocată într-o poveste care nu era a ei. Cuvintele şi mesajele de la ceilalţi îi infiltraseră în mod evident naraţiunile legate de persoana sa. îi era greu să-şi dea seama ce simte ea, să recunoască ce ştie ea şi să îşi clarifice ce era adevărat pentru ea.

— Sună de parcă prietenele tale au multe păreri legate de felul în care te comporţi în relaţii, dar eu sunt curioasă să aflu ce consideri tu că este adevărat cu privire la partenerul tău şi la relaţia ta.

— Da, am înţeles. Clyde este un bărbat minunat. Este inteligent, atrăgător, interesant, are succes şi este amabil şi grijuliu. Dacă te uiţi la Clyde, nu prea este nimic care să nu fie în regulă cu el. Toată lumea consideră că este minunat şi că mi-am găsit în sfârşit perechea.

Am întrerupt-o:

— Dar oare tu consideri că este minunat? încercam să o ghidez înspre felul în care îl vede ea.

— Da. Este un partener minunat pentru mine. Este un bărbat extraordinar şi chiar nu cred că am de ce să mă plâng. Pur şi simplu, simt că ceva nu este

— în regulă sau că ceva nu va fi în regulă. Poate că îmi scapă ceva, ştii?

Adică... dacă urmează să se întâmple ceva rău la un moment dat?

— S-a întâmplat vreodată ceva rău în alte relaţii?

Felul în care am schimbat subiectul, lăsându-l deoparte pe Clyde, părea să o surprindă.

— Nu cred, nu, a răspuns ea.

— S-a întâmplat vreodată ceva rău în familia ta? am continuat eu.

Făcu o pauză, uitându-se la mine nedumerită.

— Nu cred că asta are vreo legătură cu familia mea. De ce le place terapeuţilor să aducă întotdeauna în discuţie acest lucru? Copilăria mea a fost minunată, sincer. Nu cred că vei descoperi prea multe acolo. Aş prefera să-mi dau seama doar ce să fac în legătură cu Clyde.

în asemenea momente, îmi vine să râd în barbă (cu afecţiune, desigur!) şi mă gândesc la discursul TEDx al lui Brene Brown, „Puterea vulnerabilităţii”[2], în care ea povesteşte cum a încercat să fixeze o limită cu terapeutul ei în timpul primei lor şedinţe: „tară chestii legate de familie, tară lucruri nasoale din copilărie, am nevoie doar de nişte strategii”.

Atenţie, urmează o dezvăluire deloc comodă: abordarea aceea nu a funcţionat pentru Brene şi nu va funcţiona nici pentru tine. Fie că vrei să recunoşti sau nu acest fapt, „chestiile legate de familie” şi „lucrurile nasoale din copilărie” stau la baza a tot ce ţi se întâmplă acum, sincer!

Ştiu, ştiu, poate că nu asta voiai să auzi. Poate că eşti într-adevăr ferm convins că lucrurile acelea care s-au întâmplat cu mult timp în urmă nu te mai afectează deloc astăzi. Ai crescut şi

ai evoluat, nu-i aşa? Poate că ai şi iertat. E greu de crezut că lucruri de acum câteva decenii încă te mai ghidează şi încă îţi stăpânesc viaţa.

Dar de un lucru sunt sigură: trecutul tău creează tipare care îţi afectează viaţa până în ziua de astăzi.

Prin urmare, chiar dacă ai evoluat, chiar dacă te-ai dezvoltat în moduri semnificative, chiar dacă nu mai eşti persoana care erai în trecut... ei bine, tu eşti în continuare o verigă într-un lanţ multigeneraţional.[3] Indiferent dacă eşti sau nu conştient de acest fapt, sistemul tău familial extins ghidează părţi din viaţa ta la scară mare şi mică. Sunt şanse mari ca trecutul tău să regizeze spectacolul, spectacolul tău; iar dacă nu eşti conştient de acest aspect, probabil că suferi din această cauză.

Trecutul persistă, amice. Cu cât încerci mai mult să-l eviţi, cu atât te urmăreşte mai îndeaproape şi îţi cere să-i acorzi atenţie. Te-ai întrebat vreodată de ce te cerţi în legătură cu aceleaşi lucruri din nou şi din nou? Te-ai întrebat vreodată de ce tot alegi aceleaşi tipuri de parteneri? Te-ai întrebat vreodată de ce reacţionezi în acelaşi mod, indiferent cât de tare încerci să te schimbi? Sau de ce criticul tău interior repetă întotdeauna aceleaşi lucruri urâte în legătură cu tine? Acesta este trecutul tău care îţi cere să-l iei în seamă. Acele „lucruri nasoale din copilărie" îţi conduc viaţa într-un mod pe care ar fi util să-l cunoşti.

Prin faptul că a decis să nu petreacă timp discutându-şi copilăria, de fapt, Natasha mi-a dezvăluit foarte multe. într-o fracţiune de secundă, eu ştiam că va fi nevoie de puţină muncă, înainte ca eu şi ea să devenim coexploratori în această călătorie. Ea încă nu era pregătită şi asta era în regulă, dar partea interesantă este că această incursiune în povestea familiei ei va duce în mod inevitabil la descoperirea unor legături importante între trecutul şi prezentul ei. Ea va găsi legături între familia ei de origine şi întrebările care o frământă în legătură cu viaţa sa din prezent. Dacă va fi consecventă, în curând îşi va da seama că ceea ce trăieşte în relaţia ei cu Clyde nu este atât de simplu şi superficial cum crede ea.

Natasha nu este cu nimic ieşită din comun. La fel ca majoritatea clienţilor mei, ea vrea să vorbească doar despre problema pentru care a venit la terapie: dacă să rămână în relaţia ei sau

nu. O privire mai atentă asupra trecutului ei, asupra dinamicii ei familiale, asupra programării şi condiţionării ei, asupra trăirilor sale din urmă cu câteva decenii, toate acestea nu i se păreau relevante, utile sau importante. Ea ştia că urmau să se logodească în curând (Clyde căuta un inel de logodnă), aşa că orice

moment folosit pentru a examina altceva decât această relaţie în particular părea să fie o pierdere de vreme. Să rămână cu Clyde sau să îl părăsească: aceasta era decizia care o chinuia pe ea.

Din punctul ei de vedere, bineînţeles că avea logică. Majoritatea oamenilor preferă să se concentreze pe direcţia pe care urmează să o apuce, mai degrabă decât asupra locului din care vin. Dar ceea ce nu înţelegea Natasha era faptul că să-l analizeze doar pe Clyde ar fi fost tocmai ceea ce nu i-ar fi permis să înţeleagă situaţia în întregime. Pe parcursul următoarelor luni în care am lucrat cu ea, Natasha nu numai că şi-a analizat copilăria şi relaţiile din trecut, dar i-a analizat pe ambii ei părinţi şi pe sora sa. în cele din urmă, a început să înţeleagă multe lucruri atât în legătură cu Clyde, cât şi cu alte probleme cu care se confrunta de ani de zile.

*

Merită să-ţi dedici timpul examinării familiei tale de origine... însă nu este întotdeauna uşor. în paginile ce urmează, vom face acest lucru împreună, pentru că dacă nu suntem conştienţi de tiparele după care funcţionăm, soarta noastră va fi să le repetăm în moduri previzibile şi deseori distructive. întocmai ca Natasha.

La fel ca în cazul multor altor persoane, înainte de a se cunoaşte mai bine, Natasha ţinea la povestea sa, conform căreia copilăria ei ar fi fost ideală. Căsnicia părinţilor ei era încă intactă, iar ea crescuse într-un sistem familial iubitor. „Nu am de ce să mă plâng. Am avut o copilărie minunată şi m-aş

simţi ridicol dacă aş încerca să găsesc ici-colo câte ceva de criticat, mai ales că atât de multe alte persoane au dus-o mult mai greu decât mine.”

Natasha a căzut victimă atât idealizării, cât şi a ceva ce eu numesc comparaţia rănilor. Ea nu îşi permitea să-şi asume povestea originară, pentru că „altora le-a fost mai greu”. Ea a avut, de pildă, o prietenă care a

fost abuzată de către tatăl ei. De asemenea, fratele unei alte prietene a furat toți banii familiei și i-a pierdut la jocuri de noroc.

„Astea sunt adevăratele probleme. Astea sunt probleme reale. Asta înseamnă suferinţa reală şi trauma reală”, a spus ea. Suferinţa şi durerea ei nu se compara nici cu suferinţa şi durerea prietenelor ei, nici cu nenorocirile străinilor. Ea nu considera că are dreptul să simtă aşa ceva.

Mi s-a părut important să acord atenţie felului în care folosea cuvântul real. Ceea ce am auzit printre rânduri a fost: Suferinţa şi trauma mea nu sunt atât de vizibile. Oare oamenii pot să admită acest fapt, chiar dacă nu este atât de bătător la ochi? Pot să admit eu acest fapt pentru mine însămi? Oare suferinţa mea îşi are locul aici?

Pentru că Natasha avusese şi ea parte de suferinţe în trecutul ei: auzeam aceasta în vocea ei şi o observam de-a lungul poveştilor pe care mi le spunea. Cu toate acestea, dacă nu considera că suferinţa sa merită să fie luată în seamă, nu puteam să o abordăm în discuţiile noastre din cabinet.

Comparaţia rănilor este un bun motiv de distragere a atenţiei, indiferent dacă este sub formă de minimalizare sau maximalizare. Accentul nu mai cade pe tine: pe povestea ta, pe vulnerabilitatea ta şi, în cele din urmă, pe vindecarea ta. De asemenea, se întâmplă frecvent să îţi idealizezi trecutul, la fel ca Natasha. Aceasta reprezintă o încercare de a ne proteja. Dacă tu continui să îţi priveşti familia dintr-un punct de vedere strict pozitiv, nu va trebui să înfrunţi durerea, să te simţi de parcă nu eşti loial faţă de ai tăi sau să pari nerecunoscător pentru grija şi iubirea pe care, totuşi, ţi-au oferit-o. De asemenea, dacă trecutul nu este pe atât de sigur pe cât încerci

să-l faci să pară, este posibil să pierzi din vedere lucrurile de care ai avut sau nu parte şi să-ţi fie frică de felul în care ar putea să arate prezentul sau viitorul tău.

Acesta este un paradox cu care se confruntă mulţi dintre noi: cum să reuşim să gândim critic în legătură cu familia noastră de origine şi, în acelaşi timp, să respectăm iubirea şi eforturile făcute pentru noi. Este dificil să avem două idei contradictorii în capul nostru în acelaşi timp. Totuşi, dacă nu poţi să-ţi analizezi povestea originară, dacă nu poţi să-ţi priveşti suferinţa şi trauma în faţă, dacă eşti blocat pentru că încerci să faci ca lucrurile prin

care ai trecut să pară mai mici sau mai mari decât au fost, dacă eşti ţinut pe loc pentru că idealizezi trecutul familiei de proveniență sau dacă eşti imobilizat pentru că încerci să treci totul prin filtrul raţiunii, riști foarte mult să devii un spectator al propriei tale vieţi.

Natasha trebuia să înceteze să-şi mai compare suferinţa cu durerea celorlalţi şi să-i ofere un loc de exprimare, tară a se lăsa distrasă de strategiile menţionate mai sus. Ea avea nevoie să-şi accepte adevărata sa poveste originară. De asemenea, trebuia să înceapă să înţeleagă rolul pe care ea şi l-a asumat pentru a-şi ajuta familia să meargă mai departe.

Rolul tău în familia de origine

Copiii au o privire incredibil de pătrunzătoare. Ei observă constant, privesc, simt şi sesizează ceea ce se întâmplă în jurul lor. Sunt foarte atenţi la trăirile emoţionale ale celorlalţi, deseori oferind o îmbrăţişare sau un pupic unui părinte sau unui frate pe care îl consideră trist sau supărat. Este într-adevăr fascinant să vezi felul în care copiii observă ceea ce deseori atât de mulţi adulţi trec cu vederea. Intuiţia lor încă este intactă şi nu sunt năpădiţi de distrageri constante. Ei încă sunt prezenţi şi receptivi la mediul lor înconjurător şi încă nu au învăţat să acopere durerea lor sau pe a celorlalţi cu scuze sau prin minimalizare. Copiilor nu le este frică nici să atragă atenţia către suferinţa pe care o observă la ceilalţi. De

asemenea, ca majoritatea dintre noi, ei îşi doresc deseori să rezolve în mod instinctiv problemele pe care le sesizează în jurul lor.

Această sensibilitate incredibilă faţă de suferinţă şi impulsul de a o face să dispară îl determină deseori pe copil să-şi asume un rol decisiv în menţinerea integrităţii familiei, prin faptul că oferă un sprijin afectiv membrilor familiei sau prin aceea că îşi asumă rolul de figură parentală pentru un frate mai mic sau pentru o surioară. Poate că şi tu ai încercat să-i

distragi pe părinții tăi de la greutățile pe care le întâmpinau în viețile lor sau poate că doar ai vrut să le faci viața mai ușoară. De exemplu, dacă ai avut un frate sau o soră cu nevoi speciale, poate că ai observat faptul că părinții tăi erau stresați și epuizați și ai decis să îți asumi rolul copilului ușor de îngrijit, al copilului care are grijă de sine și face tot ce-i stă în putință să nu provoace și mai mult stres într-o gospodărie care atârnă oricum de un fir de ață. Copiii receptivi își dau seama ce este necesar și își asumă rolul de a proteja familia sau de a avea grijă de ei înșiși.

însă există aici un dezavantaj: mai ţii minte rolul pe care ţi l-ai asumat pe atunci? Acesta ar putea să-ţi condiţioneze acţiunile şi reacţiile pe care le ai în prezent. Acel rol reprezintă una din modalităţile principale prin care trecutul continuă să te influenţeze până în ziua de astăzi. în mod inconştient, s-ar putea să alegi parteneri, prieteni sau chiar şi locuri de muncă, unde să te regăseşti întocmai în rolul pe care îl cunoşti deja atât de bine. Dacă erai perfecţionistul familiei, este posibil să-ţi menţii tendinţele perfecţioniste şi în relaţiile tale adulte. Dacă ai avut grijă de un părinte sau de un frate, poate că te vei simţi silit să ţii cont şi acum de nevoile tuturor. Poate că ai fost copilul rătăcit, cel invizibil, care se făcea mic şi rămânea tăcut – de aceea îţi este greu până în ziua de astăzi să spui ferm şi clar ce ai de spus. Sau poate că ai fost clovnul familiei şi încă ţi se pare

că rolul tău este să-i distrezi pe ceilalţi. însă există şi o modalitate mai subtilă prin care un rol din copilărie te urmăreşte, mai exact atunci când respingi rolul pe care îl aveai când erai copil. Dacă erai confidentul sau reazemul afectiv al unuia dintre părinţii tăi, s-ar putea să observi că în prezent nu mai eşti dispus să oferi sprijin afectiv şi intimitate pentru partener. Orice semn de nevoie emoţională din partea unui partener sau a unui prieten s-ar putea să- ţi reamintească de cât de epuizant a fost să ai rolul de suport în copilărie, aşa încât te fereşti de orice formă de legătură emoţională, de orice tip de apropiere şi vulnerabilitate.

Rolul pe care ţi l-ai asumat s-ar putea să fi fost necesar pentru a menţine pe linia de plutire o familie aflată în dificultate, dar poate că nu mai este necesar în momentul acesta. De fapt, rolul pe care îl aveai ar putea fi întocmai ceea ce te împiedică acum să te vindeci. Este posibil să te împiedice să descoperi, să numeşti şi să înfrunţi o suferinţă mai adâncă şi,

prin urmare, să ai o legătură mai profundă şi mai intimă cu partenerul tău. Asta am descoperit împreună cu Natasha, pe măsură ce am cercetat mai adânc pentru a afla de ce ezită să-şi ia un angajament faţă de partenerul ei iubitor, Clyde.

Pe măsură ce treceau săptămânile, Natasha continua să insiste că a avut o copilărie fericită. Eu am continuat să o întreb timp de mai multe şedinţe în legătură cu faimosul „lucru rău care urma să se întâmple", pe care îl anticipa în relaţia ei – era vorba despre frica ei că, într-o zi, Clyde va dezvălui ceva despre sine, ceva ce a ascuns până în acel moment. întrebările mele legate de o întâmplare negativă din familia ei sau din alte relaţii au rămas fără răspuns, dar când am întrebat-o pe Natasha dacă a ascuns vreodată ea însăşi ceva, i s-a aprins un beculeţ.

Ea mi-a împărtăşit faptul că, pe când avea cincisprezece ani, dăduse peste un e-mail care răsese deschis pe calculatorul tatălui ei. Calculatorul ei avea nişte probleme şi trebuia să termine ceva pentru şcoală, o temă pentru ziua următoare. Ea l-a întrebat pe tatăl ei dacă ar putea să-l folosească pe al lui, iar el a spus că da.

„Probabil că nu şi-a dat seama că a lăsat e-mailul deschis", a spus ea. Ochii i s-au umplut cu lacrimi.

„Mesajele erau chiar acolo. Chiar în faţa mea. Am citit fiecare dintre e- mailurile pe care şi le-au trimis. Pe fiecare în parte. Nu puteam să privesc în altă parte. Nu avea nicio logică pentru mine. O femeie, care nu era mama mea, îi spunea tatălui meu cât de mult îl iubeşte, cât de minunat fusese sfârşitul de săptămână, despre felul în care abia aştepta să-şi petreacă viaţa împreună cu el. Şi tatăl meu îi răspundea la fel. Povestea aceasta continua de ani de zile. Ani. Şi nimeni nu era la curent

cu acest lucru. Tatăl meu a intrat peste mine. Pur şi simplu, m-am holbat la el cu lacrimi în ochi şi am început să zbier. În săptămâna aceea, mama mea era plecată într-o călătorie de afaceri, iar sora mea era la antrenamentul de baschet. El s-a uitat la mine şi mi-a zis: «Te rog, nu îi spune mamei tale. Promit că rup legătura». Nu am mai vorbit niciodată despre asta şi nu i-am spus niciodată mamei mele. A rupt acea relaţie: îi verificam e-mailurile şi telefonul în mod regulat, ca să

fiu sigură. M-a lăsat să fac asta. Cred că a fost modalitatea noastră tacită de a ne asigura că «înţelegerea» noastră rămânea în picioare.”

A făcut o pauză şi a dat din cap. S-a uitat în jos tot timpul cât mi-a împărtăşit această întâmplare. Şi-a ridicat ochii şi mi-a întâlnit privirea.

„Ce povară grea”, i-am spus eu cu calm. „Să ţii un asemenea secret timp de peste două decenii... Pot doar să-mi imaginez durerea, confuzia şi întrebările pe care ţi le-ai pus.”

Natasha păstrase secretul. Ea şi-a jucat rolul de minune. A păstrat secretul atât de bine, inclusiv faţă de sine, încât aproape că a fost uitat, dizolvat într- un mod straniu, astfel încât să-i permită familiei sale să continue să funcţioneze în felul în care a făcut-o dintotdeauna: fericită, apropiată, iubitoare. De parcă nu s-ar fi întâmplat nimic greşit.

Nu este de mirare că Natasha era de părere că a avut o copilărie grozavă. Rolul ei de păstrătoare de secrete a acoperit totul şi i-a scutit pe toţi de orice fel de durere şi tristeţe, însă tocmai succesul rolului pe care l-a jucat Natasha a fost cel care a permis trecutului ei să pună stăpânire pe ea şi să o împiedice să găsească, în viaţa prezentă, o cale de urmat ceva mai constructivă.

Renunţarea la autenticitate în favoarea ataşamentului

Când erai copil, probabil că erau momente nesfârşite în care fie erai rugat, fie erai încurajat să fii mai mult într-un fel şi mai puţin în altul pentru a primi iubire, apropiere, validare, siguranţă sau aprobare din partea părinţilor şi a îngrijitorilor tăi. Poate că ai primit mesaje de la părinţii tăi; mesaje pe care ei le considerau a fi inofensive, dar care, de fapt, îţi cereau să fii mai

puţin tu însuţi. Şi ghici ce ai făcut atunci, când erai copil? Probabil că ai acceptat acest lucru. Vrei să afli de ce? Pentru că ataşamentul este necesar pentru supravieţuirea ta şi pentru că nevoia ta de a fi iubit, dorit, ales, protejat, prioritizat şi în siguranţă este mai presus de orice.

Dar la fel de esenţială ca nevoia ta de ataşament este nevoia ta de autenticitate. Să fii autentic înseamnă să fii liber să exişti şi să simţi; înseamnă să te dezvălui pe deplin faţă de tine însuţi şi faţă de cei pe care-i laşi în spaţiul tău intim. Autenticitatea este la baza existenţei noastre. Fără aceasta, are loc o moarte interioară.

Atât autenticitatea, cât şi ataşamentul sunt nevoi puternice. Cu toate acestea, după cum spune dr. Gabor Maté, un specialist în traumă şi dependenţă: „Când autenticitatea pune în pericol ataşamentul, ataşamentul triumfa în faţa autenticităţii”.[4] Faptul că mulţi dintre noi trebuie să renunţe la o parte esenţială din propria persoană pentru a supravieţui ne pune pe gânduri: Pentru a păstra legătura cu tine, trebuie să mă abandonez pe mine însumi; iar dacă vreau să fiu sincer cu mine însumi, trebuie să aleg să rup legăturile cu tine. Şi cât de greu trebuie să fi fost pentru nişte oameni mititei, inclusiv pentru tine, să fie obligaţi să aleagă iar şi iar una dintre alternative.

Când suntem copii, renunţăm într-adevăr la autenticitate în favoarea ataşamentului. Bineînţeles că o facem; ataşamentul este mai important pentru supravieţuirea noastră. Dacă iei note mari, îl faci fericit pe tata. Dacă eşti mai liniştit, mama este mai puţin nervoasă. Dacă slăbeşti, devii centrul atenţiei. Dacă eşti bine, părinţii tăi sunt mai puţin stresaţi. Dacă ai o criză de

nervi, tata nu o mai răneşte pe sora ta. Dacă aprobi mereu, menţii pacea. Dacă o ajuţi pe mama ta, este mai puţin tristă. Ai învăţat să te adaptezi pentru a fi sigur că părinţii tăi nu te abandonează, că nu te resping, urăsc, critică, judecă sau reneagă. Din păcate, şi adulţii acţionează adesea în acest fel. însă o fac pentru că au fost condiţionaţi să o facă. Acest fapt se întâmplă pentru că am învăţat că valorizarea, apartenenţa, prioritizarea, încrederea şi siguranţa ne sunt oferite atunci când ne dăm peste cap pentru a le face celorlalţi pe plac.

Acesta este contextul, în povestea ta originară cu privire la ataşament şi autenticitate, în care înveţi să-ţi trădezi propria fiinţă. Acesta este momentul în care înveţi să-ţi abandonezi adevăratul tău sine în favoarea ataşamentului. Acesta este locul în care înveţi să-ţi schimbi forma, transformându-ţi adevărata persoană doar pentru a primi ceea ce crezi că ai nevoie.

Reflectează preţ de o clipă la acest fapt. Ai fost convins că a deveni altcineva decât eşti de fapt este singurul mod de a obţine lucrurile pe care ţi le doreşti cel mai mult. Dacă devin acea persoană de care tu ai nevoie, eu pot să mă asigur că voi avea parte de iubire, apropiere, aprobare, siguranţă şi validare. Aceasta este o formă de autoapărare şi ai încercat din greu să te acomodezi la nevoile celuilalt. însă, de fapt, să înveţi să-ţi schimbi forma ori de câte ori este nevoie nu este o victorie. Nu îţi oferă câştigul pe care ţi- 1 doreşti. Chiar dacă primeşti validare pentru notele de zece, pentru faptul că faci trucul cu pălăria sau pentru că îţi reprimi emoţiile, în adâncul tău tu cunoşti adevărul. Vezi dincolo de artificiu şi ştii că, atunci când validarea este oferită datorită inautenticităţii tale, nu poţi să ai încredere în acea valorizare. Nu este de mirare că devenim adulţi care sunt nesiguri pe ei, nehotărâţi, care se îndoiesc de ei înşişi şi de ceilalţi. Nu este de mirare că este atât de greu să te prezinţi sub forma ta autentică şi să ai încredere că celălalt te va iubi, te va prefera, te va respecta şi te va cinsti.

Povestea Natashei ne oferă un exemplu excelent. Ea devenise extraordinar de bună la a-şi schimba identitatea. Ea a evitat să-şi exprime suferinţa cauzată de lipsa de fidelitate a tatălui său, pentru ca familia să poată să meargă mai departe. Cu toate acestea, astfel de victorii sunt adesea derizorii. Ea purtase atât de mult timp acea povară grea, încât nu mai ştia cum să îşi respecte propria suferinţă, propria tristeţe, propria pierdere. Ea renunţase la şinele ei autentic în favoarea ataşamentului faţă de tatăl ei, care avea nevoie ca secretul său să fie păstrat, şi faţă de mama sa, căreia nu i s-a spus nimic. „Târgul" încheiat între

tată şi fiică o priva de libertate, de rezilienţă, de capacitatea de a putea să păşească liber în fluxul şi refluxul care caracterizează în mod inevitabil relaţiile şi de a urma calea către vindecarea relaţională împreună cu partenerul ei. Natasha stătea pe tuşă în

propria ei viață, lăsând problemele nerezolvate din trecutul ei să-i dicteze cursul vieții și să își pună amprenta pe relațiile sale și pe vindecarea sa.

Trecutul nostru este cheia către prezentul nostru – Și către viitorul nostru

Știu că poate fi tentant să privești doar către ceea ce îți va aduce viitorul. Știu că poate îți dorești să rămâi cu privirea îndreptată înainte, dar trebuie să te rog să îți mai întorci capul din când în când. Lucrurile din trecutul tău, toate „chestiile legate de familie" contează... Foarte mult. Dacă îți dorești să vindeci relația cu tine însuți și cu ceilalți, atunci înțelegerea poveștilor tale originare va fi necesară. Părțile nevindecate și nerezolvate din trecutul tău îți stăpânesc viața chiar și în momentul de față, dar lucrurile nu trebuie să continue în acest fel.

Moștenirile și secretele de familie, fricile și nesiguranțele sunt transmise de-a lungul lanțului generațional. Unele dintre acele lucruri sunt oferite și asumate în mod deschis, cum ar fi ritualurile de sărbători, mantrele familiei sau serile de marți în care gătiți pizza. însă, alte tradiții preluate de la predecesorii noștri sunt nesănătoase, ba chiar insidioase. O femeie devine, de exemplu, din ce în ce mai critică față de greutatea fiicei sale în același mod în care a criticat-o și mama sa. Un tată începe să își piardă răbdarea când copiii săi nu se ridică la așteptările

sale nerealiste, deşi l-a urât pe tatăl său pentru rigiditatea şi regulile prin care se simţea controlat. Tot pe linie generaţională se transmit şi secretele de familie: o aventură amoroasă despre care nu se vorbeşte de frica judecăţii celorlalţi din comunitate sau moartea unui copil mic care nu este niciodată acceptată şi jelită pe deplin.

Când Natasha a descoperit e-mailurile tatălui său, trăirea aceea i-a lăsat o urmă de neîncredere faţă de ceilalţi, dar şi faţă de sine, ambele fiind la fel de dăunătoare. Cu toate că nu era pe deplin conştientă de acest fapt,

Natasha a început apoi să trăiască tară să mai poată avea încredere în cineva. Nu mai ştia ce să creadă şi ce nu. Ea era atrasă de oamenii „buni", oamenii siguri, oamenii pe care i-ar fi descris drept sinceri, blânzi, grijulii şi amabili, dar indiferent cât de consecvenţi erau aceştia, ea se aştepta mereu să se întâmple ceva rău. Strategia ei de adaptare (coping) era să încheie relaţiile romantice înainte de vreme. în acest fel, nu mai trebuia să se aştepte să se întâmple ceva oribil, la fel cum se întâmplase cu tatăl ei cu câteva decenii în urmă.

Acest fapt nu era deloc evident pentru Natasha. Ea nu povestise nimănui altcuiva despre cum a descoperit acea infidelitate a tatălui său, ci a păstrat secretul în sinea ei până când mi l-a dezvăluit cu voce tare. Pe parcursul numeroaselor săptămâni ce au urmat, Natasha urma să înţeleagă că îndoielile sale legate de Clyde, îngrijorarea ei că „ceva nu este în regulă" erau prelungiri ale rupturii majore pe care o trăise în relaţia cu tatăl ei. Discreţia şi confidenţialitatea care i se ceruseră în mod subtil de către tatăl ei îi blocaseră dezvoltarea, iar discreţia şi confidenţialitatea pe care le-a respectat în continuare au făcut-o să aleagă parteneri excepţionali, despre care credea că o vor înşela în cele din urmă într-un fel sau altul. Abia în momentul în care ne-am adâncit în munca de vindecare a rănii originare, a reuşit să se elibereze de trecutul ei şi să găsească un final fericit şi o cale mai sănătoasă.

Multe persoane, poate chiar şi tu, trebuie, în primul rând, să accepte faptul că această muncă de explorare a originilor, deşi este fundamentală, nu este întotdeauna uşoară. Ideea de a privi înapoi către copilărie poate fi de-a dreptul înfricoşătoare. Este posibil să te sperie gândul la ceea ce ai putea să descoperi acolo, poate fi copleşitor să reflectezi la măsura în care vei fi capabil să gestionezi ceea ce vei descoperi de fapt şi poate să ţi se pară că toată această explorare este ca un fel de diversiune de la problemele actuale foarte importante.

Realitatea este că mulţi dintre noi suntem înclinaţi să aşteptăm până când suntem într-o situaţie de criză şi ceea ce pot să îţi spun din experienţa mea

profesională este că, în general, cuplurile şi indivizii aşteaptă mai mult decât ar trebui înainte să ceară ajutorul unui specialist.

Fie că te afli într-o relaţie sau nu, poate vei remarca faptul că de obicei negociezi cu tine însuţi şi încerci să găseşti o cale de ieşire mai simplă, mai uşoară.

Ar trebui să pot să găsesc o soluţie de unul singur.

Dacă mă duc la terapie, vor ieşi la iveală şi mai multe lucruri rele.

Familia mea a făcut tot ce i-a stat în putinţă şi nu vreau să ajung să-i urăsc din cauza faptului că încep să dezgrop acum lucruri inutile.

Dar dacă, de fapt, dezgroparea poveştii tale originare ar putea să-ţi ofere alinare şi tocmai răspunsurile pe care le-ai căutat în tot acest timp?

[2] Brene Brown. -The Power of Vulnerability", filmat la data de 3 ianuarie 2011. la TEDxHouston. Houston. Texas. Statele Unite ale Americii.

[3] Mona D. Fishbane. ..Differentiation and Dialogue in Intergenerational Relationships", in Jav L. Lebow f coord. 1. Handbook of Clinical Family

i)„.pp. 543-68.

2.

Numirea rănii tale

în fiecare zi, oameni ca Natasha se duc pentru prima dată la terapie, dorind să vorbească despre problemele cu care se confruntă în momentul prezent. Am avut sute de şedinţe iniţiale cu indivizi, cupluri şi familii, şi acea primă şedinţă terapeutică sună întotdeauna cam aşa: Ne tot certăm în legătură cu aceleaşi lucruri şi nu reuşim niciodată să găsim o soluţie. Sau: Nu avem o legătură sexuală puternică. Sau: Sunt atât de stresat încercând să-mi descopăr calea de urmat în viitor şi ceea ce ar trebui să fac. Sau: Trebuie să încetez să mai încerc să o fac pe mama mea să-mi înţeleagă punctul de vedere.

Majoritatea oamenilor vor să găsească o soluţie cât mai curând. Vor să ajungă de la punctul A (disconfort) la punctul B (uşurare) cât mai repede.
Ce să facem ca să nu ne mai certăm în felul acesta? Poţi să ne ajuţi să găsim o soluţie? Sau şi mai bine: Nu poţi să ne spui pur şi simplu cine dintre noi doi are dreptate şi cine nu? Ideea este următoarea: putem să stabilim nişte reguli şi strategii în legătură cu modul în care să ne certăm, să vorbim cu mai multă blândeţe unul cu celălalt în momentele încinse, să ne exprimăm recunoştinţa şi să ne înţelegem reciproc perspectiva asupra vaselor murdare, socrilor sau cheltuielilor excesive. De asemenea, e posibil că în acea primă şedinţă de terapie să simţi într-adevăr o uşurare, ca şi cum ai fi făcut un progres real.

Totuşi, permite-mi să îţi spun ce urmează întotdeauna după aceea. Acelaşi cuplu se întoarce săptămâna următoare împărtăşind o poveste care seamănă destul de mult cu precedenta. Domnişoara tânără care îşi doreşte să înceteze să o mai convingă pe mama ei să o înţeleagă a purtat încă o conversaţie cu ea şi s-a sfârşit urât din nou. De asemenea, cuplul care încerca noi moduri de a revigora legătura sexuală

se simte tot mai deznădăjduit când încercările partenerilor dau greș.

îţi voi oferi o scurtătură chiar de la începutul acestei cărţi, în regulă? Este simplă, dar importantă. S-ar putea să îţi dai deja seama despre ce este vorba, pe baza a ceea ce ai citit deja, dar în caz că există totuşi neclarităţi, acesta este un moment bun ca să înlătur orice posibilă neînţelegere.

Iată scurtătura: Probabil că, dincolo de nivelul superficial, se întâmplă mult mai multe decât problema pe care vrei să o discuţi iniţial în cabinetul terapeutului.

Pentru a face schimbări de durată, integrate, trebuie să înţelegi ce se află sub capotă, şi sub capota aceea se află poveşti originare şi suferinţe nerezolvate din familia ta care necesită atenţie din partea ta, pentru ca ceea ce se întâmplă în prezent să poată fi reparat şi alinat. Pentru a realiza munca de vindecare a rănii originare, trebuie să ne analizăm familiile de provenienţă, să le descoperim sau să le identificăm punctele sensibile şi să numim ceea ce a rămas fără nume în trecut.

Originile tale

Aşadar, de unde să începem? începem de acolo de unde ai început tu. Poate nu chiar atât de departe, dar ne vom întoarce destul de mult în trecut. Eşti pe cale să descoperi originile tale.

începem cu familia ta de origine. Acesta este sistemul familial în care ai crescut, iar persoanele de care erai şi de care poate încă eşti ataşat emoţional fac parte din acest sistem. Observaţie: pe parcursul acestei cărţi, voi folosi termenii familie de origine şi sistem familial în mod interşanjabil. Oamenii din familia ta de origine au pus bazele credinţelor, valorilor şi identităţii tale, indiferent dacă erau rude de sânge sau nu.
Acesta este locul în care eşti educat pentru prima dată în

legătură cu aproape tot – de la iubire la conflict şi apoi la critică. Familia ta de origine te-a învăţat despre tine însuţi, despre cum să interacţionezi cu ceilalţi şi la

ce să te aştepţi din partea celor din jur. Poate că ai un singur sistem familial sau, dacă eşti ca mine (cu părinţi divorţaţi şi dinamici familiale separate în fiecare dintre ele), poate că ai două familii de origine. Este posibil să ai chiar şi mai multe.

Pentru multe persoane, părinţii şi fraţii au fost principalii îndrumători. însă pentru mulţi alţii, familiile de origine includ bunici, părinţi şi fraţi vitregi, familii adoptive sau de plasament, o mătuşă sau un unchi care a locuit cu ei. Am avut clienţi care au crescut cu bone cu care au petrecut mai mult timp decât cu rudele lor. Sau am avut clienţi care stăteau acasă la vecini după şcoală până la ora zece seara, când părinţii lor se întorceau de la muncă. Aceste figuri de îngrijire pot fi considerate tară probleme a fi parte din familia de origine.

De asemenea, dacă ai crescut cu multiple sisteme familiale, îţi recomand să arunci o privire către fiecare dintre ele. Să înveţi să faci parte din multiple familii şi să te orientezi în interiorul lor nu este o sarcină uşoară. Fiecare dintre ele ţi-a oferit o anumită educaţie. Poate că ai primit mesaje contradictorii în ceea ce priveşte etosul muncii, importanţa şcolii sau comportamentul pe care trebuie să-l aibă un copil faţă de cei mari. Este posibil să fi fost obligat să respecţi reguli diferite de la un cămin la altul, reguli legate de cât de multe ore aveai voie să te uiţi la televizor, când trebuia să mergi la culcare, ce feluri de mâncare aveai voie să mănânci sau ce fel de treburi casnice trebuia să faci. De asemenea, poate că ai învăţat să existi în moduri diferite în funcţie de fiecare cămin, plecând de la diferenţele de statut socioeconomic sau de religie.

De asemenea, un alt aspect care ar fi putut să difere este unde ai trăit suferinţă şi tristeţe sau unde ai avut parte de confort şi

bucurie. Poate că te- ai simţit merituos într-una dintre familii, şi nu în cealaltă; poate că te-ai simţit în siguranţă într-unul dintre cămine, dar simţeai frică în celălalt; şi poate că ai simţit că eşti prioritizat de unul dintre părinţii tăi, însă nu şi de celălalt. Să te orientezi printre mai multe familii de origine este rareori o sarcină uşoară, însă merită să ţinem cont de înţelegerea diferitelor tale trăiri înainte de a aprofunda subiectul. Aşa că ţine minte să cauţi aceste poveşti originare în multiple locuri, nu numai în căminul tău principal.

O poveste originară este povestea primelor tale trăiri: prima dată când cineva te-a învăţat să faci ceva, prima dată când ai remarcat ceva şi ai fost martor la ceva deosebit, prima dată când ţi s-a spus ceva ce a avut un impact asupra ta şi, ceea ce este esenţial pentru scopul acestei cărţi, prima dată când ai avut parte de suferinţă. Cu toate că primele momente când faci ceva, indiferent despre ce este vorba, sunt importante, ceea ce lasă într- adevăr o impresie asupra ta este prima dată când ai păţit ceva profund dureros, ceva care ţi-a schimbat viaţa sau când cineva sau ceva ţi-a cerut să te schimbi – aceste lucruri sunt esenţiale pentru noi, chiar dacă amintirea propriu-zisă a ceea ce s-a întâmplat ar putea să fi fost demult îngropată.

Menţionez că, deşi prima formă de educaţie despre iubire, comunicare, limite şi alte lucruri o primeşti de la familia ta de origine, poveştile originare nu iau mereu naştere în familia ta. Ele nici măcar nu îşi au originea în mod obligatoriu în copilăria ta! Vei putea identifica poveşti originare şi influenţe determinante venind din partea societăţii, mediilor de comunicare, religiei, profesorilor şi relaţiilor romantice din trecut. Aceste poveşti pot fi scrise în anii de adolescenţă, în tinereţe sau chiar şi cu puţin timp în urmă, în acele momente când te confrunţi cu ceva pentru prima dată. Poveştile originare sunt deseori (însă nu întotdeauna) poveşti din copilărie. Noi scriem şi rescriem în permanenţă povestea vieţii noastre.

Aşadar, poate că acum eşti de părere că ştii deja foarte multe despre asta. Pe bună dreptate, având în vedere că tu eşti singura persoană care a trăit viaţa ta. Totuşi, de fiecare dată când mă uit în urmă şi călătoresc în trecut, învăţ ceva nou despre mine însămi. Mă văd dintr-un unghi nou şi cred că şi tu ai putea să o faci. Prin urmare, haide să începem cu primul set de întrebări care să te ajute să iniţiezi procesul.

întrebările privind originile tale: primii paŞi

Când încep să lucrez cu vreunul din clienţii mei, este necesar să descopăr mai multe despre copilăria lui şi cum a decurs ea. Vreau să aflu mai multe despre familia lui de origine, dinamicile relaţionale (prezente şi trecute) din viaţa lui, calităţile fiecărui membru al familiei, experienţele şi observaţiile clientului din copilărie şi multe altele. Aşadar, în timpul acestei explorări, începem să identificăm acele dorinţe sau nevoi din copilărie care nu au fost satisfăcute. Chestiuni dure, ştiu, dar care sunt extrem de importante pentru înţelegerea punctelor sensibile de la momentul prezent.

Pe măsură ce le explorezi, este posibil să-ţi aminteşti de trăsături sau caracteristici ale membrilor familiei tale la care nu te-ai gândit de mult timp. Poate că vei reflecta la felul în care s-au schimbat lucrurile în familia ta după un anumit eveniment sau la felul în care anumite comportamente şi credinţe au fost transmise din generaţie în generaţie. Familiarizarea ta cu această parte a sistemului este importantă. Ea îţi oferă o privire de ansamblu asupra familiei tale de origine, asupra relaţiilor tale cu cei din familie şi asupra raporturilor existente între ei. Te va ajuta să începi să identifici anumite tipare.

Eu te-aş încuraja să ai un jurnal la îndemână în timp ce parcurgi această carte şi rezolvi exerciţiile propuse. Poţi să notezi ceva ce a rezonat profund cu tine şi poate că îţi vei dori să scrii în jurnal răspunsurile tale la numeroasele întrebări care-ţi vor fi puse pe parcurs. Ai grijă de tine pe măsură ce explorezi aceste aspecte.

Cu toate că unele dintre întrebările pe care le formulez diferă de la un client la altul, următoarele se regăsesc aproape de fiecare dată:

- Cine era prin preajma ta în copilărie?
- Cum se purtau adulţii între ei?

- în ce moduri îşi exprimau iubirea unul faţă de celălalt?

- Descrie-mi-l pe tatăl tău: atât cine era el ca individ, cât şi cum a fost el ca tată. Relatează lucrurile pe care le admirai, pe cele pe care le judecai, ce îţi plăcea şi ce îţi displăcea.

- Descrie-mi-o pe mama ta: atât cine era ea ca persoană, cât şi cum era ea ca mamă. Relatează lucrurile pe care le admirai, pe cele pe care le judecai, ce îţi plăcea şi ce îţi displăcea.

- Dacă ai avut părinţi vitregi sau alte figuri parentale în viaţa ta, te rog să răspunzi la aceleaşi întrebări şi cu referire la aceste persoane.

- Au fost întâmplări care au schimbat modul în care adulţii se purtau între ei sau cu tine? Dacă da, te rog să-mi împărtăşeşti care au fost acele evenimente şi ce s-a schimbat.

- Au existat persoane care s-au confruntat cu tulburări psihice?
- Cum au fost abordate tulburările psihice? Sau pur şi simplu nu au fost luate în seamă?

- Au existat cazuri de lipsă de fidelitate, de trădare, tranziţii majore, dispariţii sau decese neaşteptate în familie?

- Care a fost impactul celor de mai sus asupra familiei tale?
- Ce ai fi vrut să înţeleagă tatăl tău despre tine? Ce ai fi vrut să înţeleagă mama ta despre tine?

- Dacă ar fi înţeles acele lucruri, ce consideri că ar fi fost diferit în relaţia ta cu ei?

- Ce îţi doreai din tot sufletul când erai copil?
- Descrie relaţia cu fiecare dintre fraţii tăi, dacă ai avut fraţi.

- Dacă ai putea să-i spui un singur lucru tatălui tău şi nu ar exista niciun fel de consecinţe, care ar fi acela?

- Dacă ai putea să-i spui un singur lucru mamei tale şi nu ar exista niciun fel de consecinţe, care ar fi acela?
- Care este amintirea ta preferată din copilărie?
- Care este amintirea ta cea mai dureroasă din copilărie?

Să răspunzi la aceste întrebări necesită timp, curiozitate, deschidere, curaj şi vulnerabilitate, dar dacă faci această muncă, vei obţine informaţii valoroase şi vei descoperi contextul trăirilor tale din trecut şi din prezent.

Dezvăluirea rănii

Pe măsură ce te afunzi în amintirile tale din trecut, probabil că te vei confrunta cu lucruri care vor părea deosebit de dificile şi sensibile. Acest lucru este perfect normal. Munca de vindecare a rănii originare presupune identificarea şi numirea rănii tale originare, a suferinţei din trecutul tău care nu s-a vindecat şi care supurează, pe care încă nu ai recunoscut-o pe deplin în viaţa ta. Dezvăluirea şi numirea acestei răni este unul dintre cei mai mari paşi pe care-i vei face înspre vindecarea ta.

Când aud cuvântul rană, în primă instanţă, mă gândesc mereu la o rană fizică. Mai ţii minte cum te juleai la genunchi sau coate când erai copil? Un părinte ar fi putut să ţi-o cureţe, să pună un plasture peste ea şi să-ţi amintească să laşi să intre nişte aer acolo, ca să o ajute să se vindece. La un moment dat, s-a format o crustă peste ea, dar după aceea, te-ai lovit de marginea mesei sau ai scărpinat crusta (cum fac copiii) şi ai început să sângerezi iarăşi. Acea rană s-a deschis din nou şi ai

resimţit durerea fizică de parcă tocmai atunci te-ai fi lovit prima dată.

Rănile emoţionale sunt asemănătoare. Ele se formează pentru că ai avut parte de o experienţă dureroasă care te-a afectat la nivel afectiv şi psihic. La suprafaţă poate că nu se vede nimic, ca în cazul unei cruste ce acoperă rana, dar aceasta are efecte de durată, efecte în profunzime. De-a lungul vieţii noastre, aceste răni emoţionale, la fel ca cele fizice, sunt atinse şi lovite şi se redeschid.

Cu toate acestea, spre deosebire de rănile fizice, când corpul se vindecă de unul singur, lezările afective care rămân netratate nu se vindecă de unele singure. îmi pare rău să spun asta, dar, de unul singur, timpul nu vindecă toate rănile. Pe unele le va face să fie mai uşoare şi mai mici, dar suferinţa emoţională adâncă cere atenţie din partea ta, necesită prezenţa ta, sentimentele tale şi mobilizarea energiei tale. însă, chiar şi atunci, rănile afective vor avea în continuare nevoie de grija ta. Rănile nu dispar, doar se micşorează.

Acesta este motivul pentru care nu poţi să-ţi ignori trecutul. Căutarea rănilor tale originare nu are ca scop să te facă să vânezi inorogi, ci să te îndrume către sursa suferinţei tale. Şi, dat fiind că pentru multe persoane rănile emoţionale îşi au originea în sistemul familial, de aici va trebui să începem căutările.

Ceea ce îţi doreai cel mai mult era...

Aş dori să încep munca noastră cu una dintre cele mai importante întrebări pe care mi le-a pus vreodată un terapeut, o întrebare care mi-a rămas întipărită în minte pentru totdeauna: Ce ţi-ai dorit cel mai mult când erai copil şi nu ai primit?

Aşteaptă puţin. Nu sări peste asta. Acordă-ţi un moment pentru a răspunde la această întrebare. Ştiu că poate să provoace multă

emoţie şi ştiu că este nevoie de mult curaj şi vulnerabilitate pentru a te gândi la acea întrebare şi

a da un răspuns sincer, dar în răspunsul tău se vor regăsi nişte informaţii importante.

Ceea ce ţi-ai dorit cel mai mult din partea sistemului tău familial, dar nu ai primit este probabil ceva ce ţi-ar fi fost într-adevăr util. Poate că voiai aprobare, chiar şi atunci când nu veneai acasă cu note mari. Poate că îţi doreai să aparţii, să te simţi acceptat şi iubit pentru ceea ce te făcea diferit. Poate că îţi doreai să fii tratat cu prioritate. Poate că îţi doreai să poţi să ai încredere că adulţii sunt sinceri cu tine şi nu ascund lucruri de tine sau poate că aveai nevoie să te simţi protejat într-un cămin care deseori părea înfricoşător.

Dacă nu se întâmplă astfel de lucruri de care copilul are nevoie, va lua naştere o rană.

Cu alte cuvinte, ai putea să ai o rană legată de valoarea ta. Sau o rană legată de apartenenţă. O rană legată de prioritizarea ta, o rană legată de încredere sau o rană legată de siguranţă. Le vom discuta pe toate acestea în detaliu în Partea a 2-a, dar, deocamdată, trebuie să ştii că, atunci când nu ai primit ceea ce-ţi doreai cel mai mult, ceea ce ar fi putut într-adevăr să-ţi fie de folos, există o suferinţă acolo care trebuie cercetată cu atenţie.

Aceasta nu este o invitaţie să cauţi tot ce a fost mai rău în familia ta de origine. Cu toate că părinţii tăi poate că au ţinut mult la tine, este posibil să nu fi avut mijloacele pentru a răspunde nevoilor tale. De asemenea, te rog să ţii cont de faptul că nu trebuie să ai cea mai rea poveste din lume pentru a avea o rană. Scopul este să-ţi respecţi propria ta experienţă, tară să intervii asupra ei, tară să o deformezi sau să încerci să cauţi justificări excesive. Scopul acestei activităţi este să numeşti ceea ce ai pierdut şi să fii martorul părţilor din tine care necesită atenţia ta. Când reuşim să facem aceasta, începem să ne dezvăluim rănile faţă de noi înşine.

Mai ţii minte felul în care, pentru a menţine pacea în familia ei,

Natasha a păstrat secretul tatălui ei, dar în acelaşi timp nu reuşea să-şi numească propria durere? Mai ţii minte felul în care a ascuns de toată lumea descoperirea e-mailurilor dovedind adulterul, pentru a salva relaţia părinţilor ei? Cu toate acestea, indiferent dacă recunoştea sau nu acest fapt,

părerea Natashei despre tatăl ei, povestea despre el şi despre căsnicia părinţilor ei au fost spulberate în momentul acelei descoperiri. Ea era convinsă că părinţii ei erau fericiţi împreună, că se iubeau. Ea era convinsă că tatăl ei este un om bun, cinstit. El venea acasă înainte de ora şase în fiecare seară şi îi făcea plăcere să petreacă timp cu soţia şi copiii lui. Era afectuos cu soţia sa şi părea să se bucure în mod sincer de familia lui.

Natasha nu putea să împace ideea legată de ceea ce văzuse cu ochii ei, de ceea ce trăise şi considera că este adevărat în legătură cu tatăl ei cu ideea că acel bărbat avusese o aventură timp de ani de zile. Viaţa ei, amintirile ei fericite – toate erau puse sub semnul întrebării. Ea fusese păcălită, chiar trădată, în acelaşi mod în care considera că fuseseră păcălite şi trădate sora şi mama ei. în acel moment, relaţia ei cu tatăl ei s-a schimbat în mod fundamental, la fel ca relaţia cu mama şi cu sora ei.

Aşa s-a născut rana ei legată de încredere.

Pe parcursul următoarelor luni, după ce Natasha şi-a descoperit rana şi după ce a aflat ce anume îşi dorea cel mai mult, am explorat împreună copilăria ei, am examinat această ruptură şi efectele sale pe termen lung. Când şi-a numit rana legată de încredere aşa cum era aceasta, când a recunoscut faptul că ceea ce îşi dorea cel mai mult când era copil era să poată să aibă încredere în alţii, şi în loc de aceasta, fusese trădată, acest lucru a dezvăluit o nouă parte a persoanei sale,

despre care acum ştia că are nevoie de atenţie şi a deschis calea către posibilitatea vindecării autentice.

*

Ceea ce îmi doream eu cel mai mult când eram copil era să ştiu că pot să spun cu voce tare când nu mi-e bine. Mi-aş fi dorit să ştiu şi să am încredere că nu trebuie să mă prefac şi să pretind că sunt în regulă, să ştiu că pot şi eu să-mi exprim suferinţele şi greutăţile prin care treceam şi că nu trebuia să fiu un copil bine adaptat care învaţă lucrurile din mers. Mi-aş fi

dorit ca părinții mei să-mi permită asta. Voiam să fiu într-adevăr văzută și înțeleasă de ei, să nu fie văzută și înțeleasă numai versiuneă pe care le-o prezentam. Aveam nevoie ca ei să vadă dincolo de această fațadă. Voiam ca ei să fie responsabili pentru emoțiile lor și pentru reglajul afectiv, astfel încât eu să nu mă simt constrânsă să fiu responsabilă pentru acele emoții în numele lor. Nu voiam să fiu nevoită să mă gândesc mereu la faptul că trebuie să am grijă ce spun, ca să nu îi supăr sau să nu îi rănesc. Acest lucru mi-aș fi dorit să fie diferit.

în regulă, acum este rândul tău.

Poate că ştii exact ce îţi doreai când erai copil sau ce îţi doreai într-o relaţie importantă ca adult şi nu ai primit. Poate că este atât de evident pentru tine, încât nu trebuie să te gândeşti prea mult la asta, dar dacă răspunsul nu este atât de evident, poate că va fi nevoie să o iei pas cu pas şi să te gândeşti bine la ceea ce aveai nevoie, dar nu ai primit. Sau poate că putem să reformulăm puţin întrebarea în felul următor: Dacă ai putea să schimbi ceva la copilăria ta, care ar fi acel lucru?

Dacă ai ceva în minte, minunat. Dacă nu te poţi gândi la nimic, este de asemenea în regulă. Ai încredere că, în timp, ţi se va dezvălui ceva.

Felul în care ne mascăm rănile

Una din întrebările preferate ale terapeuţilor din întreaga lume este ceea ce numesc întrebarea referitoare la constrângeri. în loc să te întrebăm de ce faci sau nu faci ceva, te întrebăm ce te opreşte din a face sau a nu face ceva. Care este constrângerea?

Când vine vorba de a-ţi numi şi a-ţi descoperi rănile, se aplică aceeaşi întrebare: Ce te opreşte să-ţi vezi rana? Se pare că majoritatea dintre noi folosim una sau mai multe metode creative pentru a ne împiedica să ne

vedem rana, s-o dezvăluim sau să petrecem timp cu ea. Uneori o facem conştient, alteori nu.

Ascunderea

Unul din modurile prin care ne mascăm rănile este prin ascunderea lor; este ceva la care eu mă pricepeam foarte bine. Probabil că ţi-ai dat seama de aceasta, având în vedere că o făceam atât de bine când eram copil, ascunzându-mă literalmente în dulap cu mama mea. însă această abilitate a devenit tot mai puternică în anii adolescenţei şi tinereţii. Am ascuns tot ce era vulnerabil în mine. Iubiţii mei făceau lucruri care îmi displăceau, iar eu mă prefăceam că sunt de acord cu orice. Prietenele mele profitau de pe urma mea, iar eu mă prefăceam că nu s-a întâmplat nimic. în orice situaţie, spuneam că sunt în regulă, în timp ce, de fapt, nu eram deloc bine.

Eram atât de bună la a ascunde lucruri, încât nu ţi-ai fi dat seama niciodată cât de speriată şi de nesigură eram.

Să-ţi ascunzi rana te ajută să dai lumii exterioare impresia că eşti cu totul altfel decât eşti în lumea ta interioară, dar, prin faptul că îţi ascunzi durerea, suferinţa, frica şi nesiguranţa faţă de ceilalţi, duci o existenţă lipsită de autenticitate. întocmai precum clienta mea, Aazam, care se luptă până în ziua de astăzi cu depresia, ca urmare a unei răni legate de siguranţă. Uneori, să ajungă cu bine la finalul zilei poate fi o provocare, dar în loc să le spună prietenelor sale că are o perioadă mai dificilă, rămâne acasă la fiecare sfârşit de săptămână şi se auto izolează. De ce? Pentru ca prietenele ei să nu creadă că este plictisitoare sau deprimantă şi, în consecinţă, să o abandoneze. Sau îmi amintesc de Dom, care se confruntă cu o rană legată de valoarea sa şi îi este atât de ruşine de casa în care a crescut, încât nu şi-a dus niciodată partenerele

acolo, temându-se de ceea ce ar putea ele să creadă. Să ascunzi o rană poate să te facă să te simţi în siguranţă pe termen

scurt, dar rezultatul este că ajungi să nu te mai exprimi cu adevărat în relaţiile care contează cel mai mult pentru tine.

Evitarea

O altă modalitate de a masca rana este prin evitare. îţi eviţi rana prin faptul că te asiguri că nu te apropii niciodată de ea. încerci să te distanţezi cât mai mult cu putinţă de rana ta. Poate că îţi este frică de refuz sau de intimitate, aşa că, în loc să îţi înfrunţi rana, alegi să nu ieşi niciodată la întâlniri romantice. Sau poate că ţi-e frică de eşec, aşa că nu vei solicita niciodată o promovare. La urma urmei, nu va trebui să îţi dezvălui rana faţă de tine însuţi, dacă aceasta nu este atinsă şi nici măcar privită vreodată. Astfel te apără evitarea.

Performanţa

Unii dintre noi îşi maschează rănile prin faptul că încearcă în mod permanent să acţioneze cât se poate de bine. Aceştia se străduiesc din răsputeri să facă o impresie cât mai bună. Poţi să fii perfecţionist şi să faci să pară că totul în viaţa ta este pus la punct. Astfel, eşti ferit de nevoia de a- ţi înfrunta fricile, îndoielile şi nesiguranţele. Dacă reuşeşti să ai performanţe impecabile, nu va trebui să-ţi înfrunţi suferinţa. Acest fapt a fost valabil pentru Jennie, care lucra nouăzeci de ore pe săptămână doar pentru a-şi impresiona şeful şi colegii de muncă. A funcţionat, iar prestaţia ei a fost impecabilă, dar în

mod neaşteptat, laudele pe care le primea în viaţa ei profesională nu îi mai ofereau aceeaşi satisfacţie ca în trecut. Timp de ani de zile, ea folosise performanţa în viaţa ei profesională ca pe un

barometru al succesului ei. La urma urmei, dacă era întotdeauna apreciată la locul de muncă, nu mai simţea că nu ar fi destul de bună, sentiment care a dominat-o în copilărie.

Mulţumirea celorlalţi

De asemenea, ne mascăm rănile şi prin faptul că devenim persoane care caută să-i mulţumească pe toţi mai presus de orice. Când reuşeşti să le faci celorlalţi pe plac, munceşti din greu ca să nu dezamăgeşti pe nimeni niciodată şi munceşti neîncetat pentru a face faţă. Roz, o persoană cu un tipar axat pe a-i mulţumi pe ceilalţi, îmi spunea că era prezentă la fiecare eveniment în parte de dragul prietenilor săi. Nu refuza niciodată o invitaţie şi mereu ajungea prima şi pleca ultima. Ea se concentra pe obţinerea aprobării din partea celorlalţi, deoarece faptul de a se face plăcută o ajuta pe Roz să evite să înfrunte sentimentul că nu a fost apreciată sau dorită în copilărie.

Să îţi dai voie să fii vulnerabil este o hotărâre înspăimântătoare şi dificilă, dar este una care ne ajută să ne eliberăm de blocaje. Nu poţi să te vindeci dacă îţi ascunzi rănile de tine însuţi, nu poţi să te vindeci dacă eviţi să-ţi recunoşti durerea.

De asemenea, nu poţi să te vindeci dacă continui să încerci să ai performanţe cât mai bune ca să fii apreciat de ceilalţi sau dacă ţii să-i mulţumeşti pe toţi, ca o modalitate de a te distrage de la rana ta.
Reflectează preţ de o clipă la această idee.

Nu poţi să faci schimbări în viaţa ta dacă maschezi faţă de tine

însuţi propria durere şi suferinţă. Nu poţi să trăieşti diferit dacă te închizi faţă de lucrurile care necesită atenţia ta. Făcând asta, vei rămâne blocat. înţeleg că poate nu eşti încă pregătit să mergi într-acolo (să îţi împărtăşeşti şi să îţi dezvălui suferinţa faţă de ceilalţi sau chiar să îţi simţi pe deplin propriile

sentimente), dar încearcă să-ţi faci nişte timp pentru sentimentele tale pe măsură ce citeşti această carte. Aici suntem doar noi doi. Nu este nevoie să împărtăşeşti asta cu nimeni altcineva dacă nu îţi doreşti să o faci.

Preţul mascării rănilor noastre

Ne facem că nu ne vedem rănile pentru că este greu să le înfruntăm. Ele sunt sensibile şi dureroase; ele evidenţiază părţi din trecut care au fost neplăcute sau dăunătoare. Este mai uşor să ne vedem pur şi simplu de viaţă decât să mergem într-acolo. Dacă am putea să păşim liniştiţi mai departe, tară să ne recunoaştem rana, oamenii probabil că ar vota pentru această abordare.

însă, nu funcţionează aşa, nu putem să mergem mai departe ca şi cum nu s- a întâmplat nimic. Şi vrei să ştii de ce? Pentru că rănile nu dispar de la sine. Ele nu ocupă mai puţin spaţiu doar pentru că le întorci spatele. Ele nu se vindecă de la sine pentru că le ignori. Ele nu se fac bine pentru că le eviţi.

Ele persistă pentru că vor să se vindece.

Dacă încerci să maschezi o rană, ea va găsi o modalitate de a-ţi atrage atenţia. De fapt, ea încearcă să îţi atragă atenţia în moduri pe care poate nici măcar nu le observi; moduri care probabil că apar mai des decât crezi. De fapt, este posibil ca o rană să fi încercat să-ţi atragă atenţia chiar în săptămâna aceasta sau în luna aceasta, dar poate că pur şi simplu nu ştii la ce să fii atent.

De exemplu, poate că ai observat că devii în mod inconştient unul din părinţii tăi, ca atunci când, de pildă, îl critici pe partenerul tău în acelaşi mod în care o vedeai pe mama ta că îl critică pe tatăl tău sau ca atunci când te răsteşti la partenerul tău în acelaşi

mod în care părinţii tăi se răsteau unul la celălalt. Sau, în alte cazuri, poate că te temi atât de tare să repeţi tiparele

părinţilor tăi, încât faci tot ce-ţi stă în putinţă să nu fii ca ei. în unele situaţii, acest impuls este sănătos, dar este în continuare un impuls care te face să iei decizii din frică, cum ar fi decizia de a evita conflictul cu orice preţ. Poate că aparent această decizie va menţine pacea, dar aceasta te va împiedica să-ţi exprimi frustrările sau îngrijorările.

Sună familiar? Probabil că ai văzut deja cum decurg aceste comportamente în prieteniile tale, în relaţiile tale profesionale sau în legăturile tale sociale din prezent sau din trecut (nu îţi face griji, nu eşti singura persoană care se recunoaşte în aceste exemple). Astfel de comportamente, indiferent dacă sunt conştiente sau inconştiente, sunt indicatori excelenţi ai faptului că rana ta originară caută să îţi atragă atenţia.

Reactivitatea

Reactivitatea afectivă (irascibilitatea) este unul din cei mai buni indicatori că ai o rană ascunsă. Dacă ai o reacţie puternică la ceva, acea reacţie este un semnal de alarmă. Şinele tău interior ştie ceva în legătură cu ceea ce se întâmplă, iar reactivitatea ta te anunţă că nu îţi place ceea ce se întâmplă, că nu te simţi bine sau că te simţi ameninţat ori în pericol.

Uneori, reactivitatea apare pentru că în adâncul sufletului tău simţi că ţi se întâmplă ceva foarte familiar. Perechea ta aruncă o privire pe ecranul mobilului în timp ce îi împărtăşeşti ceva vulnerabil, aşa că te enervezi şi ieşi din cameră furios. Faptul că celălalt este distras de mobil îţi aminteşte de un părinte care nu te trata cu prioritate în copilărie. O prietenă te lasă baltă a treia oară şi o certi. Lipsa ei de respect faţă de tine îţi aminteşte de unul din părinţii tăi care îţi promitea mereu câte ceva, dar nu se ţinea niciodată de cuvânt.

Am trecut cu toţii prin aşa ceva. Când mi-am întrebat comunitatea de pe Instagram ce îi face să devină irascibili, am primit sute de răspunsuri. Unele

dintre răspunsuri au fost: să fie criticaţi, să nu fie luaţi în seamă, să se dea vina pe ei, celălalt să evite să-şi asume răspunderea, să fie întrerupţi, să simtă că nu sunt ascultaţi, să fie respinşi şi multe altele. De ce reacţionăm în moduri exagerate? Vom explora asta mai departe, pe măsură ce ne aplecăm asupra diferitelor tipuri de răni, dar, deocamdată, ideea principală este că reacţiile puternice sunt ca un steag în nisip care indică faptul că, dacă sapi puţin, vei găsi o rană originară care are nevoie de îngrijire.

Când faci din ţânţar armăsar

Un alt semn al existenţei unei răni chiar la suprafaţă este atunci când facem din ţânţar armăsar sau când pare să existe o răbufnire disproporţionată faţă de un incident minor. Mahika s-a oferit să gătească plină de entuziasm pentru partenera ei, cu care era într-o relaţie de câteva luni. Dar, când această femeie a apărut în pragul casei ei cu mâinile goale şi s-a aruncat pe canapea în timp ce Mahika a continuat să gătească, sentimentele ei s-au schimbat. Partenera ei începuse o conversaţie şi povestea despre felul în care decursese ziua ei. îi punea întrebări Mahikăi, dar Mahika începea să simtă cum fierbe în interior: Nu îmi vine să cred că eşti atât de egoistă. De ce nu te oferi să mă ajuţi? Nu faci decât să profiţi de mine. M-am săturat să am grijă de ceilalţi. Cât de curând, ceea ce era doar intern a devenit extern. „De ce ai mai venit la mine, dacă nu vrei să petreci timp cu mine?” Mahikăi îi dau lacrimile. Pentru mulţi oameni, această replică ar putea să pară exagerată. Şi probabil că nici partenera ei nu înţelegea ce s-a întâmplat. Ea era prezentă şi se bucura că este acolo, dar Mahika avea o reacţie exagerată la ceva ce, în acelaşi timp, se întâmpla şi nu se întâmpla în acel moment.

Când cineva (poate chiar tu) are o reacţie exagerată, ţine cont de

faptul că, în spatele acestei reacţii, se află un trecut bogat şi complex – doar pornind de la acest istoric poate fi înţeles momentul prezent sau, cel puţin, poate fi pus într-un context extins. în cazul de faţă, Mahika crescuse cu un părinte alcoolic care se arunca pe canapea, dădea ordine şi se aştepta mereu ca alţii

să se ocupe de el. Când partenera ei a venit cu mâinile goale şi nici măcar nu s-a oferit să o ajute, Mahika şi-a adus brusc aminte de sentimentul acela de furie pe care-l avea când cineva profita de ea. în adâncul ei, ea resimţea aceleaşi sentimente negative din trecut, nu din prezent, şi avea o reacţie puternică din cauza unei răni nevindecate legate de lipsa prioritizării ei, aspect pe care îl vom discuta în detaliu în capitolul 5.

Tipare disfuncţionale

O altă modalitate prin care o rană mascată sau neidentificată se face totuşi văzută este prin comportamente şi decizii repetate care impietează asupra stării de bine la nivel emoţional, fizic, mental, relaţional sau spiritual. Poate că alegi aceleaşi tipuri de parteneri din nou şi din nou: parteneri care te înşală, care ascund ceva de tine, care nu sunt implicaţi din punct de vedere emoţional sau care nu sunt dispuşi să-şi asume un angajament. Sau poate că ţi-ai jurat că nu vei mai continua să ai aventuri de o noapte, pentru că de fiecare dată când o faci, te simţi îngrozitor în ziua următoare, dar... Ajungi să repeţi acelaşi tip de comportament, indiferent de cât de multe ori ţi-ai promis că nu o vei mai face. Sau poate că îţi cheltuieşti iar şi iar tot salariul pentru a „ţine pasul” cu prietenii tăi care îşi permit cheltuieli extravagante, doar pentru a te întreba apoi cum vei reuşi să plăteşti întreţinerea la sfârşitul lunii.

Te regăseşti în vreunul dintre aceste comportamente?

Acestea sunt toate tipare disfuncţionale. Comportamentele variază de la procrastinare la a te juca cu mintea celorlalţi în relaţii, de la minciuni la justificarea comportamentelor jignitoare sau dăunătoare, de la implicarea în certuri inutile la un monolog interior negativist, până la a oferi mai mult decât

primeşti (relaţii lipsite de reciprocitate). Ceea ce au în comun toate acestea este că reflectă o rană neasumată.

Sabotajul

Unul dintre tiparele cele mai disfuncţionale constă în sabotarea propriei noastre persoane şi a relaţiilor noastre. Când începi să sabotezi, îi testezi pe ceilalţi, de obicei în mod inconştient, fie în speranţa că vei putea să continui să îţi ascunzi rana (şi de fapt s-o adânceşti), fie în speranţa că vei aduce la suprafaţă acele lucruri care au nevoie de vindecare.

Una din modalităţile cele mai frecvente prin care văd că oamenii testează sau sabotează o relaţie este prin lipsa de fidelitate. într-adevăr, există numeroase motive pentru care oamenii înşală, dar am lucrat cu mulţi indivizi care au început să înşele ca o formă de sabotaj. Dacă te înşel, vei afla, şi atunci mă vei părăsi, pentru că nu meritam oricum să fiu în această relaţie. Aceasta va adânci o rană care spune că nu meriţi să ai parte de iubire, intimitate sau relaţii romantice. în definitiv, sugerează că nu meriţi să fii preferat.

Totodată, sabotajul poate reprezenta şi o încercare de a reconsidera acea rană. Lucru care poate să sune cam aşa: Dacă te înşel cu altul, vei afla. Acest lucru va distruge relaţia noastră, dar poate că vom putea să începem să discutăm despre motivele pentru care simt că nu te merit ca partener. Poate că vom putea să vorbim despre motivele pentru care simt că nu sunt destul de bună pentru tine şi poate că, începând cu acel moment, mă vei ajuta să văd şi să înţeleg de ce, în realitate, sunt o persoană valoroasă şi importantă în viaţa ta, care merită un viitor împreună cu tine. Da, ştiu, pare ciudat! însă asta se întâmplă mult mai des decât crezi.

Oferi sfaturi pe care tu nu poţi să le accepţi

în sfârşit, mai există un semn al rănii care luptă să iasă la suprafaţă – şi e vorba despre ceva la care poate ne aşteptăm mai puţin. Este cazul celui care oferă sfaturi pe care el însuşi nu le-ar accepta. Ştiu că aici se vor ridica multe mâini. Sunt destul de sigură că mulţi dintre noi am făcut acest lucru la un moment dat în viaţa noastră. îi spui unei prietene că ar trebui să înceteze să mai vorbească cu fostul ei iubit, dar când îţi scrie fostul tău iubit un mesaj, îi răspunzi imediat. Le dai sfaturi fraţilor tăi în legătură cu felul în care ar trebui să se pregătească pentru un interviu de angajare, dar îţi este greu să te simţi încrezător când eşti pus în aceeaşi poziţie. Promovezi iubirea de sine pentru ceilalţi pe pagina ta de Instagram, dar în sinea ta te lupţi să găseşti ceva care să îţi placă la tine însuţi.

Dacă dai sfaturi pe care ţi-e greu să le accepţi sau să le pui în practică, acest fapt îţi dă de ştire că există ceva nerezolvat care se manifestă. Poate că nu reuşeşti să accepţi sfaturile legate de iubirea de sine şi de ceea ce poţi să oferi celorlalţi, pentru că în copilărie credeai că nu te iubeşte nimeni. Dacă nu putem să punem în practică ceea ce le predicăm altora, acesta este doar un alt indicator al faptului că trebuie să stăm un pic şi să ne arătăm curioşi în legătură cu ceea ce a rămas nevindecat.

Cele de mai sus nu sunt singurele modalităţi prin care o rană iese la iveală pentru a-ţi atrage atenţia, dar sunt semnele cele mai clare care ne permit mie şi clienţilor mei să ne dăm seama că sunt mai multe de analizat acolo. Dacă observi vreunul dintre aceste semne la tine, aproape că pot să îţi garantez că vei avea multe lucruri de descoperit.

Numirea rănii

Vei observa faptul că, în această carte, eu voi spune multe povestiri. Şi fac acest lucru pentru că mulţi dintre noi suntem atât de pricepuţi la a ne masca rănile, încât, uneori, cel mai simplu mod de a ajunge la acestea este prin faptul că le ghicim pornind de la povestea altcuiva. Poveştile de viaţă ale celorlalţi ne pot servi drept exemple şi, deseori, provoacă momente în care ne putem recunoaşte. Lectura acestor poveşti şi rezolvarea exerciţiilor te vor ajuta să aduci la suprafaţă ceea ce ai îngropat adânc în interiorul tău sau ceea ce nu reuşeşti să admiţi. Nu te vei regăsi în fiecare dintre diversele poveşti pe care le relatez sau în toate rănile pe care am să le identific. Cu toate acestea, aici şi pe parcursul Părţii a Il-a, sper ca poveştile celorlalţi şi descoperirile lor să te ajute să ai propriile tale revelaţii şi să te susţină în procesul de a le numi. Să începem cu clienta mea, Monica.

Am început să lucrez cu Monica pe când avea patruzeci şi unu de ani şi a venit la mine pentru că era întristată de problema infertilităţii sale. Ea a făcut tot ce-i stătuse în putinţă pentru a reuşi, dar nu funcţiona nimic. Acest fapt era paralizant şi epuizant din punct de vedere emoţional; singurul lucru la care se gândea era cum să rămână însărcinată.

Ea îl lăuda pe noul ei soţ, Michael, pe care l-a descris ca fiind încurajator, iubitor şi dedicat, foarte diferit de primul ei soţ, care era absent şi era un „dependent de droguri care totuşi reuşea să funcţioneze". însă, în noaptea precedentă, Michael şi ea avuseseră o ceartă explozivă pornită de la nişte lucruri minore, apoi conflictul a luat amploare. Pe măsură ce-mi relata cearta, Monica era în mod evident ruşinată de comportamentul ei.

„Ştiam că Michael s-a dus la un dineu după muncă. îmi spusese deja despre asta cu o săptămână înainte şi trecuse acest dineu şi în calendar, dar când a ajuns acasă în jurul orei unsprezece,

am început o ceartă din nimic, ba chiar i-am luat telefonul şi l-am aruncat în partea cealaltă a camerei. Mi-e atât de ruşine.”

Această reacţie a fost exagerată şi nu avea niciun sens, nici măcar pentru ea. „Nu ştiu de ce am făcut asta. Doar el nu făcuse nimic greşit. A venit

acasă după dineu şi a discutat cu mine pe parcursul serii. Ce-o fi în neregulă cu mine?", s-a întrebat ea.

Reacţia exagerată a Monicăi era o alarmă de nivel maxim care indica o rană ce necesita un plus de atenţie. Am decis să căutăm mai în profunzime pentru a vedea dacă puteam să identificăm o rană care să se fi activat în seara precedentă.

Părinţii Monicăi au avut-o când aveau înjur de douăzeci de ani. „Tata nu era niciodată prin preajmă, iar mama mea nu avea nici cea mai vagă idee despre ce ar trebui să facă o mamă. Nimeni nu avea grijă de mine. Nimeni nu mă îndruma sau sprijinea. Nimeni nu părea să-şi amintească nici măcar că exist. A fost nevoie să-mi dau seama de toate de una singură: de la cum să-mi fac temele şi cum să mă hrănesc până la cum să ajung la şcoală şi cum să mă întorc de la şcoală. A fost oribil."

Acesta a fost momentul potrivit pentru a pune întrebarea aceea importantă pe care mi-a pus-o cândva terapeutul meu.

— Ce îţi doreai cel mai mult când erai copil, dar nu ai primit? am întrebat-o eu.

— Totul, a spus ea.

Din multe puncte de vedere, era adevărat, dar, în acelaşi timp, era şi un răspuns evaziv. Am tăcut şi i-am dat răgazul necesar pentru a reflecta mai bine la întrebare.

Ochii ei au început să se umple cu lacrimi.

— Tot ce-mi doream era să contez şi eu în ochii cuiva, să-i pese cuiva de mine, încât acel om să devină curios şi să mă întrebe cum mă simt. Era atât de epuizant să încerc să mă descurc mereu de una singură! Chiar ceream prea mult?!

Bineînţeles că nu cerea prea mult, dar asta nu putea schimba acea experienţă din copilărie.

— Şi ce s-a întâmplat în timpul zilei de ieri? am întrebat-o.

— Am fost la muncă şi am avut o programare la doctor.

— Cum a fost la doctor? Era specialistul în fertilitate?

— Da, nu a fost prea grozav. Am primit nişte veşti destul de şocante şi supărătoare. Doctorul este de părere că nu voi putea să duc o sarcină la termen şi mi-a sugerat să iau în considerare ideea de a apela la o mamă- surogat.

Pentru ea, vestea aceasta era greu de digerat.

în timpul şedinţelor precedente, am aflat faptul că Nick, primul ei soţ, nu se gândea decât la băutură. El uita detalii importante, uita de evenimente care erau programate de luni întregi şi nu se oferea decât rareori să o ajute pe Monica, pentru că era fie mahmur, fie beat. Acea căsnicie a fost o repetiţie atât de evidentă a dinamicii din copilăria ei, încât eşecul ei era inevitabil şi, într-adevăr, relaţia s-a terminat prost.

însă Monica l-a ales cu mare atenţie pe Michael.

— Nu existau deloc semne de alarmă, a spus ea. Mă iubeşte şi mereu face planuri pentru a ne petrece timpul liber împreună. Ne distrăm tare mult împreună şi ne place aventura.

Ea era convinsă că nu era vorba de niciun tipar la mijloc.

— Cum se simte Michael în privinţa ideii de a face apel la o mamă- surogat? am întrebat eu.

— Nu ştiu. Nu i-am spus încă.

— Aha, există vreun motiv pentru care nu ai făcut-o?

— Pur şi simplu, nu vorbim prea des despre problemele de fertilitate. El îşi doreşte un copil atât de mult şi îi este foarte greu. în prima lui căsătorie, acesta a fost un factor decisiv pentru despărţire: fosta lui soţie a decis că nu

— îşi doreşte copii şi asta a pus capăt căsniciei. Aşa că acum probabil încerc să îl feresc de ceea ce se întâmplă. El ştie că mă duc la toate programările şi că fac tot ce trebuie, ştii? Sunt o persoană responsabilă.

— Da, ştiu, am spus eu. Ştiu că te-ai ocupat mereu de toate de una singură şi mă întreb dacă nu cumva faptul că ai reflectat la aceste veşti seara trecută, de una singură, a activat ceva în tine. Cu toate că ştiai că Michael avea un dineu programat, mă întreb dacă nu cumva ceea ce îţi doreai cu adevărat era ca el să te întrebe cum te simţi, în loc să fii nevoită să îţi dai seama de una singură care sunt paşii care trebuie urmaţi.

Am rămas în linişte timp de câteva minute. întregul ei corp se transformase. Şi-a pus capul în mâini şi a început să plângă. Bineînţeles că Michael nu avea nici cea mai vagă idee despre ce s-a întâmplat în timpul ultimului consult medical. El nici măcar nu ştia că ea a avut în acea zi o programare la medic. în acest context, piesele de puzzle ale reacţiei şocante a Monicăi începeau să se îmbine.

Michael şi Monica aveau o căsnicie minunată din multe puncte de vedere, dar Monica nu putea să fie singura care lupta pentru ea. Amândoi îşi doreau un copil, iar asta însemna că amândoi trebuiau să contribuie. Ea avea nevoie să simtă că el depune un efort, că îi pasă şi că îşi respectă angajamentul. Reacţia ei exagerată şi derutantă ne-a dus direct la o rană din copilărie (o rană legată de prioritizarea ei, pe care o vom analiza mai amănunţit în capitolul 5), care a fost activată de lipsa de sprijin, de îndrumare şi de contribuţie din partea lui Michael.

Se întâmplă des să începem să ne autocriticăm, ba chiar să fim dezgustaţi de noi înşine atunci când apăsăm de prea multe ori

pe butonul „acum o iau de la capăt”. întocmai ca Monica, s-ar putea să îţi pui întrebări precum: Ce este greşit la mine?, De ce tot fac asta?, De ce nu pot să schimb tiparul acesta?, De ce tot aleg genul acesta de persoane?, De ce îmi pierd mereu răbdarea cu mama mea?, De ce nu am trecut încă peste asta? Cu toate acestea, astfel de întrebări te fac să te învârţi în cerc, tară să ai o direcţie clară. De fapt, faci aceste lucruri dintr-un motiv foarte bine întemeiat.
Şinele tău profund încearcă să te protejeze; el are nevoie doar de

conştientizarea ta pentru a te ajuta să-ţi părăseşti tiparele vechi şi să mergi pe un drum nou, mai sănătos, mai constructiv. în primul rând, trebuie să îţi dezvălui şi să îţi numeşti rănile care îţi provoacă tiparele recurente.

*

Ai deschis această carte pentru că felul în care te porţi (dar şi comportamentele celorlalţi) te-au pus pe o cale care necesită un plus de atenţie. Aici vei descoperi că, pentru a o lua pe un drum mai sănătos, va fi nevoie să îţi analizezi poveştile originare şi rănile care provin din faptul că nu ai primit ceea ce îţi doreai cel mai mult de la familia ta. Vei învăţa să îţi pui întrebări precum: „Care aspect din această situaţie îmi este familiar?", „Care a fost prima dată când am trăit asta?", „Cu cine am trăit-o?" şi „Care parte din trecutul meu se manifestă în acest moment?". Te vei obişnui să îţi remarci comportamentele disfuncţionale şi apoi să încerci să înţelegi rănile originare care apar şi care au nevoie de atenţia ta, dar şi să vezi legătura dintre răni şi comportamente.

Vei învăţa cum să îţi numeşti rana şi cum să fii martor la suferinţa ta din trecut, cum să o cinsteşti şi s-o jeleşti şi cum, ulterior, să găseşti alte modalităţi de a aduce schimbări în viaţa ta şi în tiparele tale. Acesta este procedeul de vindecare centrat pe origini, despre care vei afla mai multe în capitolul următor.

La finalul acestui capitol, aş dori să-ţi reamintesc un aspect important: viaţa nu vrea să se răzbune pe tine, ci să te vindece. Rănile tale nu vor să îţi facă rău; ele trag de tine pentru că meriţi să ai parte de alinare. Călătoria pentru recuperarea sinelui tău şi pentru preluarea controlului în viaţa ta este una lungă şi este un proces continuu. însă, prin faptul că recunoşti efectele rănilor tale originare şi prin faptul că lucrezi la

diminuarea impactului pe care îl au asupra comportamentelor tale din prezent, poţi să-ţi începi călătoria pe drumul care duce la vindecare.

Aşadar, întrebarea este următoarea: unde te plasezi tu acum? Îţi vine să spui „Să trecem la treabă!” sau îţi vine în minte replica lui Brene Brown, care a spus la prima ei şedinţă de psihoterapie: „tară chestii nasoale din copilărie”?

Partea a II-a

Rănile noastre Şi originile lor

3.

Vreau să mă simt valoros

La un atelier organizat cu mulţi ani în urmă, i-am invitat pe participanţi să completeze propoziţia: „Sunt lipsit de valoare pentru c ă . . S e făcuse linişte în sală şi nimeni nu mai mişca. încet şi cu curaj, ei au început să îşi exprime propriile adevăruri. Din spate, s-a auzit o voce care a spus în şoaptă:

„Nu sunt destul de slab."

O altă voce a propus: „Repet mereu aceleaşi greşeli".

Apoi, alta: „Nu am succes în viaţă".
Apoi, alta: „Nu am reuşit să-mi fac o carieră şi mă bazez pe banii soţului meu".

Gândurile au curs mai departe:

„Pentru că există oameni mai atrăgători pe lumea aceasta";

„Sunt leneş";

„Sunt obsedat de munca mea";

„Sunt prea emotivă";

„Familia mea mă copleşeşte";

„Nu pot să fac nimic aşa cum trebuie";

„Nu sunt destul de inteligent";

„Nu mă destăinui niciodată";

„Sunt prea sensibil”;

„Sunt gras”;

„Sunt divorţată”;

„Am rănit alţi oameni”;

„încă sunt celibatar”;

„Oamenii mă părăsesc”.

Participanţilor au început să le dea lacrimile. Pe măsură ce auzeau motivele celorlalţi participanţi, începeau să clatine din cap în semn de mirare. Acest exerciţiu le-a conferit un sentiment de apropiere şi solidaritate. Cu toţii ne asumaserăm câte o astfel de autoevaluare, aşa că eram în aceeaşi oală. Probabil că am fi putut să facem mai multe runde de acest tip, dar se subînţelegea că era deja destul.

Când nu simţi că eşti valoros în sinea ta, nici nu ţi se pare că meriţi lucruri bune. Simţi că nu eşti suficient de bun aşa cum eşti pentru a primi dragoste, atenţie, afecţiune şi devotament. Poate că îţi este greu să crezi că ţi se permite să ai parte de bucurie, de confort şi de apropiere emoţională.

O rană legată de valoarea ta poate să însemne că îţi este greu să crezi că eşti o persoană valoroasă şi preţuită, că meriţi lucrurile pe care ţi le doreşti tară să fie nevoie să excelezi, să fii perfect.

în adâncul lor, mulţi oameni se luptă cu aceasta. Crezi că eşti prea disfuncţional sau prea leneş sau pur şi simplu nedemn de o relaţie. îţi pui întrebări de tipul: Cum ar putea să mă iubească cineva dacă nici măcar propriii mei părinţi nu au făcut-o? Oare mai sunt demn de iubire dacă nu am succes în viaţă? Există vreun om care să-şi dorească să fie cu mine? Merit să fiu ales de cineva dacă nu sunt un om bun? Şi lista continuă.

Nu sunt valoros pentru că... Răspunsurile par să fie

„Sunt prea sensibil”: *neliniște.*

însă ce ar fi dacă întreaga premisă ar fi falsă? Dacă, de fapt, eşti valoros şi meriţi acele lucruri bune? Dacă, de fapt, eşti demn de iubire, fericire şi relaţii romantice intense?

La urma urmei, nu te-ai născut nevaloros, deci ce s-a întâmplat mai exact între momentul naşterii tale şi momentul acesta care te face să-ţi pui valoarea sub semnul întrebării?

întocmai ca participanţii la atelierul meu, este posibil să fii pregătit să te etichetezi drept „nedemn" sau „lipsit de valoare". într-adevăr, să auzi că eşti o persoană valoroasă pur şi simplu prin faptul că te-ai născut poate să pară puţin tras de păr. Am mai spus asta unor oameni cu răni legate de valoare, iar răspunsul lor a fost ceva de genul: „Este o idee frumoasă şi înţeleg ce spui, dar pur şi simplu nu simt asta. Nici măcar nu ştiu ce înseamnă". Sinceră să fiu, este în regulă dacă nu eşti convins încă. însă mi- aş dori să cercetăm şi să vedem dacă putem să reformulăm împreună aceste poveşti pe care le spui despre tine, aşa încât ele să capete mai mult sens, ce zici?

Cum ai ajuns să crezi că eşti prea gras, prea sensibil sau că nu eşti destul de bun ca să fii iubit? De unde se trage acea poveste? Cine a formulat-o prima oară? De asemenea, cum ai ajuns să crezi că nu eşti valoros? Ca în cazul tuturor rănilor noastre, răspunsul este mai simplu decât pare.

Există o poveste originară care te convinge că eşti într-un fel sau altul.

Nu sunt valoros, pentru că...

Cu cât petrec mai mult timp discutând cu oamenii, cu atât sunt mai convinsă că avem cu toţii o formă de rană legată de valoarea noastră sau, cel puţin din când în când, legată de felul

în care valoarea noastră este pusă sub semnul întrebării.

Corinna se trezeşte înaintea prietenului ei în fiecare dimineaţă, se machiază, iar apoi se întinde din nou în pat, pentru ca atunci când se trezeşte, prietenul ei să creadă că este frumoasă tară să depună vreun efort.

Christof este convins că, până când nu va câştiga mai mulţi bani, nu va fi băgat în seamă de femeile de care este atras.

Ari consideră că boala sa cronică ar fi prea epuizantă pentru un viitor partener şi de aceea nu se va căsători niciodată.

Aceste naraţiuni, aceste poveşti pe care şi le spun aceşti indivizi despre propria lor persoană ne dezvăluie faptul că au o rană legată de valoarea lor.

Unde a început povestea legată de faptul că ai ajuns să crezi că nu eşti demn să fii iubit, să fii ales, să fii dorit, să ai pe cineva lângă tine sau să fii considerat suficient de bun? îţi aminteşti cuvintele sau afirmaţiile precise ce ţi-au fost adresate? îţi mai aminteşti acţiunile care au dus la aceste concluzii? îţi aminteşti cum a fost să înveţi faptul că iubirea este condiţionată? Sau de povestea cu care ai rămas în urma abandonului?

Când am început să lucrez cu Veronica, avea înjur de cincizeci de ani. Era celibatară, nu a fost niciodată căsătorită şi nu avea copii. Mergea la terapie de zeci de ani, dar nu făcea niciun progres. Lucrase timp de 30 de ani pe Wall Street şi vorbea cu o voce aspră şi răguşită. Mi-a spus că, din cauza faptului că a trebuit să urle peste vocile bărbaţilor timp de zeci de ani şi că fumează, corzile ei vocale erau epuizate.

Mi-a aruncat o privire, a zâmbit şi a spus:

— Nu sunt agresivă. Sunt doar obosită. Locul ăla te distruge. în orice caz, eu credeam că treaba asta cu terapia ar trebui să meargă. La mine nu funcţionează. Tu eşti ultima şansă pe care i-o mai dau.

în acest fel a început prima noastră şedinţă de terapie.

— Asta e o responsabilitate mare, am zâmbit eu. Să trecem la treabă, atunci.

Veronica nu era pregătită să audă faptul că nu mie îmi dă o ultimă şansă, ci propriei sale persoane, dar urma să descopere acest fapt curând, pe parcursul şedinţelor noastre.

Veronica mi-a împărtăşit că îi plăcea faptul că la terapie avea un loc în care cineva o asculta. îi făcea bine să deschidă supapa şi să se descarce. Pe de altă parte, ceea ce nu îi plăcea era faptul că nu părea că se schimbă vreodată ceva.

— La terapie, ROI nu este prea bună, a spus ea.

Doar ca să ştii, „ROI" înseamnă „rentabilitatea investiţiei" (retum on investment) şi aud ceva asemănător de la aproape toţi clienţii din lumea finanţelor cu care lucrez. Vorbesc mereu despre ROI, despre raportul costuri-beneficii şi despre „punctele de date". (Nu puteam să nu amintesc de „punctele de date"! Acestea, simplu spus, sunt nişte valori statistice care definesc evoluţia unui fenomen.)

Veronica simţea deci că investise o grămadă de bani şi de timp în terapie de-a lungul anilor, dar că beneficiile nu prea se vedeau. Investiţia ei în terapie nu dădea rezultatele pe care şi le dorea ea.

— Vreau să am un partener. Este evident că e prea târziu să mai am copiii, dar chiar vreau să iubesc şi să fiu iubită.

După ce am săpat puţin, am descoperit faptul că Veronica nu vorbise niciodată despre familia ei cu foştii ei terapeuţi. Sunt întru totul de acord cu ideea de a folosi în cabinet abordări şi teorii diverse; de altfel, cred cu tărie că nu există un model care să li se potrivească tuturor. Dar, iar acesta este un „dar" cu majusculă, nu pot să-mi imaginez nici în ruptul capului o formă de terapie în care să nu punem accentul pe înţelegerea relaţiilor din sistemul familial al persoanei şi a poveştilor originare asociate cu acestea.

— E în regulă dacă vorbim puţin despre familia ta? am

întrebat eu.

— Da, sigur. Fă ce-ai de făcut.

Având în vedere că eram ultima şansă a Veronicăi, era pregătită şi dispusă să meargă în orice direcţie urma să o ghidez eu. Am început să o întreb despre familia ei şi am descoperit imediat că mama ei i-a părăsit când Veronica avea doar cinci ani.

— Ştii cumva de ce a plecat? am întrebat eu.

— Da. Ea nu şi-a dorit niciodată să aibă copii. Mama mea voia doar să se bucure de viaţă. Nu voia să aibă niciun fel de responsabilităţi; nu voia să fie trasă în jos sau să-şi piardă libertatea. Şi-a făcut bagajul şi, într-o zi de sâmbătă, a plecat de dimineaţă, de parcă ar fi fost o dimineaţă oarecare. O femeie necunoscută a parcat în faţa casei noastre şi a claxonat. Mama ne-a strâns în braţe tare pe mine şi pe sora mea, a coborât la înălţimea noastră şi a zis: „Vă iubesc foarte mult pe amândouă, dar treaba asta nu-i face bine mamei voastre". Ne-a zâmbit şi ne-a făcut cu mână, în timp ce prietena ei ieşea cu maşina din parcare, după care nu am mai revăzut-o niciodată.

în timp ce îmi împărtăşea această poveste, Veronica nu era deloc emoţionată. Ea era prinsă în ceea ce eu numesc povestire factuală. Aceasta are loc atunci când dezvălui toate detaliile în legătură cu ceea ce s-a întâmplat, fără să faci vreo referire la emoţia care îi este ataşată sau la impactul pe care l-a avut sau îl are asupra ta. Povestirea factuală asigură un tip de invulnerabilitate, un mod de a te proteja pe tine însuţi de ceea ce consideri că este prea mult pentru a putea fi simţit şi rememorat. Veronica a devenit o specialistă în aceste povestiri factuale. Felul în care vorbea era amuzant şi captivant. Putea să-i facă pe ceilalţi să simtă ceva, dar ei nu îşi dădea voie să simtă nimic.

Veronica îşi împărtăşise de nenumărate ori povestea prietenilor, colegilor şi cunoştinţelor noi pe care le întâlnise în baruri. Dar pur şi simplu nu a împărtăşit-o niciodată cu terapeuţii ei. De ce?

„Nu m-au întrebat niciodată.” Şi a ridicat din umeri.

într-adevăr, avea dreptate. Nu o întrebaseră, însă nici Veronica nu s-a oferit să le-o spună. Era deşteaptă şi ştia că era o parte importantă din povestea ei. Singura problemă era faptul că nu voia să se ducă acolo sau, cel puţin, nu voise asta până în acest moment.

Veronica mă urmărea pe Instagram de peste un an şi înţelegea cadrul cu care lucrez. Ea ştia că urma o examinare a familiei ei de origine şi era conştientă că acest stil de terapie nu se limitează la descărcarea unor emoţii. Ne-am suflecat mânecile şi ne-am pus împreună pe treabă.

Odată cu plecarea mamei sale, Veronica a rămas cu o poveste originară a lipsei ei de valoare.

Uneori, sentimentul propriei noastre valori este şters într-o clipă, iar alteori, acesta este distrus lent printr-o serie de evenimente sau mesaje. în cazul Veronicăi, abandonul mamei sale a făcut-o să creadă că nu este o fiică destul de bună ca mama sa să-i stea alături.

Ca multe alte persoane care nu se simt valoroase, Veronica era disperată să găsească pe cineva care să-i dovedească ideea că, de fapt, este valoroasă, însă, oricât de mult îşi dorea o relaţie, pur şi simplu nu se legau lucrurile. Ea iniţia relaţii romantice şi după câteva luni luau sfârşit. Multe lucruri pot contribui la apariţia unei răni legate de lipsa noastră de valoare, dar Veronica bifa întreaga listă. Ea nu credea că oamenii vor rămâne cu ea. Credea că nu este destul de bună, destul de valoroasă sau de importantă, pentru ca cineva să-şi dorească să fie împreună cu ea. Alegea bărbaţi care erau indisponibili sau, dacă alegea bărbaţi care erau disponibili, găsea moduri de a-i îndepărta.

Ea mi-a povestit despre felul în care le cerea bărbaţilor disponibili să-i îndeplinească tot soiul de solicitări nesfârşite. Am şi eu tendinţa asta de a pune oamenii la încercare, aşa că o înţelegeam destul de bine: îi punea pe parteneri să îi ducă şi să

îi ia hainele de la curăţătorie, să îi programeze menajera, să îi rezerve biletele de avion şi să se asigure că frigiderul ei este plin. Ea îi trata ca pe nişte angajaţi, nu ca pe nişte parteneri. însă pentru mult timp nu reuşise să vadă care era de fapt problema.

înainte să ne întâlnim şi să începem munca de vindecare a rănii originare, Veronica obişnuia să testeze disponibilitatea partenerilor ei în moduri atât de solicitante, încât, în cele din urmă, aceştia o părăseau. Se comporta de parcă avea o misiune de sabotare a acelor relaţii, dar nu vedea acest fapt. Venise momentul ca Veronica să priceapă felul în care trecutul ei trăgea sforile şi o menţinea într-un cerc vicios de tipare relaţionale nesănătoase. Venise momentul ca Veronica să sape mai adânc şi să conştientizeze impactul considerabil pe care îl avea copilăria asupra ei.

Aşadar, de unde vine rana legată de valoarea ta? După cum obişnuia să spună psihiatrul şi analistul Cari Gustav Jung: „Dacă nu faci inconştientul să fie conştient, el îţi va conduce viaţa, iar tu îl vei numi soartă". Şi tu, la rândul tău, trebuie să sapi şi să începi să îţi vezi copilăria mai limpede. După cum vom afla, părinţii care sunt indisponibili, care oferă iubire condiţionată sau care sunt exagerat de critici contribuie în mod semnificativ la sentimentele de lipsă de valoare. Ai avut vreun părinte sau vreo persoană importantă în viaţa ta care prezenta aceste trăsături?

Lipsa de disponibilitate

Lipsa de disponibilitate a unui părinte are un impact deosebit asupra ta. întotdeauna există o poveste în spatele lipsei de disponibilitate a unei persoane, dar să ai părinţi care nu au fost disponibili este dureros, derutant şi te face să te simţi singur, ducând deseori la o rană legată de valoarea ta. În copilărie, casa noastră este locul în care vrem să putem reveni oricând pentru a primi îndrumare, iubire, apropiere şi confort. Bineînţeles că, la urma urmei, să credem că avem o valoare

intrinsecă ţine şi de o muncă interioară pe care o depunem, dar când suntem copii, sentimentul valorii proprii este strâns legat de felul în care se comportă adulţii faţă de noi, de felul în care vorbesc cu noi şi despre noi. Acasă este primul loc în care învăţăm că suntem sau nu valoroşi, că suntem merituoşi sau nu. Familiile de origine sunt esenţiale în insuflarea şi menţinerea sentimentului propriei

valori în cazul copiilor lor, iar relaţiile familiale joacă un rol crucial în modelarea unei stări de bine a copiilor lor pe toată durata vieţii acestora.[5]

Lipsa de disponibilitate se poate manifesta sub forma inconsecvenţei. Sau a absenţei. Sau, în cazurile extreme, cum ar fi cel al Veronicăi, sub forma abandonului.

Inconsecvenţa este unul din tipurile cele mai comune de lipsă de disponibilitate. Gândeşte-te la părinţii care transmit mesaje contradictorii. Câteodată sunt cei mai mari susţinători ai tăi, de exemplu, când vine vorba de a te ajuta să îţi faci temele, iar alteori te critică pentru faptul că nu reuşeşti să îţi dai seama cum să le rezolvi de unul singur. Sau poate că părinţii tăi ştiau ce să spună ca să te susţină când erai foarte emoţionat, dar în alte momente îţi spuneau să strângi din dinţi sau să te descurci de unul singur. La fel şi cu părinţii care, atunci când făceai o greşeală sau făceai ceva care îi supăra, puteau să îţi vorbească blând şi cu afecţiune, în timp ce alteori erau critici faţă de tine, erau răutăcioşi şi te pedepseau. Studiile arată că dacă un părinte, în special mama, este inconsecvent în felul în care îl laudă pe copilul ei, în felul în care îi recunoaşte eforturile şi în modul în care îşi exprimă iubirea faţă de el, copilul ar putea suferi din cauza lipsei de stimă de sine şi ar putea fi predispus la depresie.[6]

Este posibil să te fi confruntat cu inconsecvenţă din partea unui părinte dacă:

- Nu ştiai cu care variantă a părintelui tău te vei întâlni. Părintele blând şi iubitor sau cel care critică foarte mult? Cel vesel şi fără griji sau cel furios şi irascibil?

- Nu puteai să anticipezi reacţiile părinţilor tăi sau care vor fi consecinţele acţiunilor tale. Uneori erau indulgenţi, alteori te pedepseau aspru.

- Nu erai sigur cum vor comunica cu tine. Câteodată părinţii tăi îţi vorbeau cu afecţiune si grijă, alteori nu le păsa de felul în care te afectau cuvintele lor.

• Nu ştiai niciodată cât de mult le pasă de viaţa ta de fapt. Uneori manifestau interes pentru lucrurile din viaţa ta, alteori nu. Uneori aveau timp sau energie pentru tine, alteori nu.

Un nivel semnificativ de inconsecvenţă poate duce la confuzie şi te poate face să nu mai ştii dacă eşti apreciat sau important pentru părinţii tăi. De asemenea, te poate face să îţi pui propria valoare şi competenţă sub semnul întrebării.

Aici trebuie să subliniez faptul că nu vorbesc despre părinţii care au ratat câteva dintre sutele de jocuri de fotbal la care ai participat sau despre părinţii care trebuiau să termine un proiect profesional acasă din când în când, dar, în afară de asta, erau nişte părinţi mereu prezenţi şi iubitori. Nivelul de inconsecvenţă la care mă refer eu este unul care produce atât de multă dezorientare şi neclaritate, încât creează condiţiile ca tu să-ţi pui propria valoare sub semnul întrebării.

Inconsecvenţa nu este singura modalitate prin care părinţii sunt indisponibili. Uneori, părinţii se retrag cu totul şi nu sunt disponibili nici fizic, nici emoţional. Părinţii pot fi absenţi, pentru că sunt plecaţi timp de luni întregi din cauza locului lor de muncă, pentru că suferă de o tulburare psihică care îi face să fie absenţi în viaţa lor proprie şi în creşterea copiilor lor, pentru că şi-au întemeiat o nouă familie şi s-au dedicat noului lor partener şi copiilor pe care îi au împreună cu acesta mai mult decât ţie sau pentru că pur şi simplu nu vor să fie deranjaţi.

Un părinte absent, indiferent din ce motiv lipseşte, te poate face să-ţi pui valoarea sub semnul întrebării. Desigur, motivele pentru care este absent pot fi înţelese dacă ştim mai bine contextul, dar încearcă să te pui în locul unui copil pentru o clipă: majoritatea copiilor nu sunt suficient de maturi din punct de vedere emoţional pentru a înţelege motivele absenţei părinţilor lor sau constrângerile care i-au făcut pe aceştia să

lipsească. în loc de aceasta, copii au tendinţa să o ia personal, mai ales când nu există nicio poveste alternativă care să dea un sens acelei absenţe.

în cazul Veronicăi, lipsa de disponibilitate a mamei s-a manifestat prin abandon. Mama i-a părăsit pe tatăl ei, pe sora ei şi pe ea, tară vreo altă explicaţie în afară de „Asta nu-i face bine mamei voastre”.

Dar ce anume nu îi făcea bine mamei?

în cazul Veronicăi, răspunsul găsit de ea în copilărie a fost că ea era cea care nu-i făcea bine.

O rană legată de valoare a început să-şi facă loc în corpul ei de copil de cinci ani, punând bazele îndoielilor cu privire la valoarea sa, care au urmărit-o apoi toată viaţa ei.

— Eu şi sora mea am plâns câteva zile după ce a plecat mama mea. Pentru că sora mea era cu doi ani mai mare decât mine, mă aşteptăm la o explicaţie din partea ei. De parcă un copil de şapte ani ar putea să aibă un răspuns. Ea şi cu mine vorbeam şi vorbeam şi vorbeam... Căutam prin obiectele mamei mele în încercarea de a găsi vreun indiciu, dar nu am găsit nimic. Am ajuns împreună la concluzia că nu putea să fie decât vina noastră. Nimic altceva nu avea sens. Dacă să fie mamă nu îi făcea bine, asta însemna că problema erau copiii ei. N-am dreptate? Serios acum, n-ai cum să mă contrazici.

După ce am petrecut un moment cu durerea pe care a adus-o la suprafaţă şi am recunoscut-o ca atare, i-am spus:

— Cred că ţi pare imposibil să crezi că meriţi o relaţie de lungă durată cu cineva care să-ţi rămână aproape, de vreme ce mama ta nu a reuşit asta. Ce zici?

Adevărul este că aceasta nu era tocmai o întrebare; ştiam deja răspunsul.

Veronica ştia şi ea răspunsul, dar aceasta a fost prima dată când cineva i-a spus asta atât de direct.

Poţi să priveşti înapoi la copilăria ta pentru a vedea dacă părinţii tăi nu cumva au fost şi ei la fel de indisponibili pentru

tine? Şi poţi să simţi cum

era pentru tine când ei erau inconsecvenţi, când erau absenţi sau te abandonau?

Să încercăm să o facem împreună, în regulă?

- Persoana care nu era disponibilă pentru mine în copilărie a fost .
- Tipul de lipsă de disponibilitate pe care l-am trăit în copilărie a constant în [inconsecvenţă, absenteism, abandon] şi ceea ce îmi amintesc în legătură cu această trăire este .

Te descurci de minune. începi să te obişnuieşti cu procesul acesta. Lipsa de disponibilitate a părinţilor s-ar putea să nu fie singurul lucru de care îţi aminteşti. Există diverse moduri prin care părinţii contribuie la rana legată de valoare a copilului lor.

Iubirea condiţionată

Eu consider că iubirea poate fi necondiţionată, în timp ce relaţiile trebuie să aibă nişte condiţii. Acest fapt este valabil pentru relaţiile romantice, relaţiile familiale adulte şi pentru prietenii. însă pentru copii, iubirea necondiţionată este deosebit de importantă, mai ales pe măsură ce ei traversează o lume nouă în care trăiesc multe lucruri pentru prima dată. Iubirea necondiţionată creează o distincţie între copilul însuşi şi comportamentul său şi îi comunică faptul că este în regulă să facă greşeli, că are voie să intre în bucluc din când în când şi că pot exista dezamăgiri, tară ca iubirea care i se oferă sau

valoarea sa să fie puse în pericol.

Privarea de iubire, comunicare sau iertare ca o formă de pedeapsă poate fi una dintre trăirile cele mai dureroase şi mai chinuitoare din punct vedere psihic pe care le poate îndura un copil. Tatăl meu obişnuia să facă asta des. Dacă eram dificilă (însemnând că mă comportam ca un copil sau ca un adolescent) şi nu îi plăcea ceva, răbufnea cu furie şi apoi mă pedepsea prin faptul că folosea tratamentul tăcerii şi nu vorbea cu mine timp de zile sau chiar săptămâni întregi. Pe atunci, nu ştiam ceea ce ştiu acum. Reacţia lui venea din faptul că nu era capabil să accepte sentimentele sale sau pe ale mele. El nu ştia să tolereze emoţiile, aşa că învăţase să reacţioneze în acest fel. Acesta era modul lui de a comunica, de a-mi da o lecţie şi de a-şi folosi puterea şi controlul pentru a obţine ceea ce îşi dorea. însă eu nu voiam acelaşi lucru ca el şi nu mă dădeam bătută. Am învăţat să fiu şi eu tăcută, ţinând pasul cu el zi de zi, săptămână de săptămână. Cine va vorbi primul? Puteam să joc jocul acesta. însă faptul că jucam acest joc nu schimba faptul că aceasta contribuia la credinţa mea că se va întâmpla ceva rău dacă eram dificilă. într-adevăr, s-a întâmplat ceva rău când am fost dificilă: iubirea lui a devenit condiţionată.

Ca să fim bine înţeleşi: când fac distincţia dintre tipul de iubire condiţionată care produce o rană legată de valoare şi tipul de iubire necondiţionată de care au nevoie copiii, nu mă refer la absenţa consecinţelor, ci, mai degrabă, mă refer la întărirea consecinţelor atunci când este necesar, în timp ce ne liniştim copiii şi îi asigurăm că îi vom iubi în continuare. Ceea ce îmi doream să îmi spună el era ceva asemănător cu: „Nu îmi place faptul că ai făcut asta şi nu vei avea voie să petreci timp cu prietenele tale în acest sfârşit de săptămână, dar te iubesc şi îmi va face plăcere să discut cu tine despre asta atunci când eşti pregătită".

Te iubesc şi sunt disponibil. Asta m-ar fi liniştit şi m-ar fi făcut să mă simt în siguranţă. Te iubesc şi îmi pasă de tine. Te iubesc şi nu mă duc nicăieri. Te iubesc şi eşti protejată.

Te iubesc şi te iert. Indiferent ce faci, iubirea mea nu dispare, chiar dacă trebuie să existe consecinţe pentru acţiunile tale. Te iubesc.

Nu aveam nevoie să fiu ignorată. Aveam nevoie să stabilească o consecinţă şi să mă liniştească, spunându-mi că mă va iubi în continuare. Totuşi,

inconsecvenţa lui a creat o rană legată de valoarea mea, valoare ce rezida în comportamentul meu (el mă considera prea dificilă), aspect care s-a intersectat cu convingerea mea legată de propria-mi valoare. Nu fi dificilă şi vei fi în regulă. Fii dificilă şi rişti să pierzi relaţii şi iubirea celorlalţi.

Experienţa mea cu tatăl meu m-a învăţat că, dacă mă comport într-un anumit fel, voi avea parte de iubire, de comunicare şi de prezenţa celorlalţi. Tatălui meu îi făcea plăcere să facă lucruri pentru mine, să-mi pregătească cina sau să mă ajute cu temele. Cu toate acestea, dacă depăşeam o anumită limită invizibilă, pierdeam aceste lucruri. Acest comportament din partea lui a continuat chiar şi după ce am împlinit douăzeci de ani. Dacă eram „o fată cuminte", îmi cumpăra cu plăcere câte ceva de la magazinul alimentar sau mă lua cu maşina de la gară când făceam naveta în fiecare zi din New Jersey în New York pentru serviciu.

însă, în momentul în care spuneam ceva ce nu îi convenea sau îi răneam sentimentele, mă pedepsea. Mă suna la ora zece seara, ca să îmi spună că va trebui să găsesc pe altcineva care să mă ia de acasă şi să mă ducă la gară în dimineaţa următoare, la ora şase. Da, aveam alternative. Aveam maşină şi puteam să conduc până acolo de una singură şi să las maşina în parcare sau puteam să merg cu taxiul, dar nu aveam prea mulţi bani de cheltuială pe vremea aceea. Oricum, nu asta era asta partea importantă. Important era că el mă pedepsea. Important era că el mă priva de anumite servicii pentru a- mi comunica ceva. Am învăţat că, dacă mă comport într-un anumit fel, voi avea parte de apropierea, prezenţa şi iubirea lui şi îmi va uşura

viaţa. Dacă nu mă comportam în acel fel, toate acestea erau pierdute. Am învăţat, aşadar, că eram valoroasă când eram înţelegătoare şi agreabilă, şi că eram nedemnă când mă purtam altfel.

- Ce condiţii au fost puse în familia ta pentru ca tu să poţi primi iubirea părinţilor?
- Ce condiţii trebuia să îndeplineşti pentru a avea parte de apropiere sau atenţie?

• Ce condiţii trebuia să îndeplineşti pentru a fi respectat şi apreciat în familia ta?

Iubirea condiţionată privează individul de sentimentul său de respect de sine şi de valoare. Comentariile critice pot fi la fel de demoralizante sau chiar mai rău de atât.

Vorbele vătămătoare

Pentru unele persoane, rana legată de valoarea lor este mult mai evidentă şi nu lasă loc de interpretare. Mai degrabă decât să devină indisponibili sau să- şi condiţioneze iubirea, unii părinţi le spun copiilor lor tară niciun ocol că sunt lipsiţi de valoare. Le spun că nu se va alege nimic de ei, că sunt un dezastru şi că nu ar fi trebuit să se nască sau că sunt inutili şi că sunt nişte oameni jalnici. Asta înseamnă abuz. Punct. Aceste cuvinte sunt dureroase, nefaste şi profund dăunătoare. Vom discuta despre abuz ulterior, într-un alt capitol, dar este important să recunoaştem faptul că o rană legată de valoarea noastră poate să provină şi din faptul că cineva ne spune direct că, de fapt, suntem lipsiţi de orice valoare.

Uneori, aceasta se întâmplă în mod repetat, iar daunele sunt produse în diverse moduri; alteori, se întâmplă în timpul unei singure răbufniri ale cărei cuvinte nu pot fi uitate. De asemenea, în alte situaţii, abuzul constă în ruşinare şi judecată. Felul în care părinţii noştri vorbesc cu noi şi cuvintele pe care le folosesc ne spun multe despre ei... însă, când suntem copii, cuvintele lor ne spun cele mai multe despre noi înşine.

După ce mama ei a plecat, Veronica a avut parte din plin de criticile aspre ale tatălui ei. Totul a început prin comparaţii

insidioase cu sora ei, Carol. După abandonul mamei sale, Veronica a avut dificultăţi la şcoală şi în viaţa

sa în general. Reacţia tatălui ei a fost să facă tot felul de comentarii nervoase şi critice despre felul în care ea ar trebui să încerce să semene mai mult cu sora ei. îi spunea: „De ce nu poţi să înveţi mai bine, cum face ea?” Sau: „Dacă ai fi şi tu precum Carol, viaţa mea ar fi mult mai uşoară”.

Comentariile sale erau foarte dureroase. Veronica începuse deja să se poarte urât, dar în loc să o liniştească, tatăl ei o critica şi mai mult.

„Mama noastră numai ce ne părăsise şi remarcile lui mă enervau deja la culme. Tot ce ştia să spună era: «încearcă să semeni mai mult cu sora ta».
Şi ce s-ar fi întâmplat dacă aş fi semănat mai mult cu sora mea? M-ar fi iubit mai mult? Ar fi acceptat faptul că mama chiar ne-a părăsit? Ar fi făcut-o pe mama să se întoarcă?” Veronica nu mai putea să vorbească. Şi-a închis ochii şi a plâns. Nu numai că mama sa o abandonase, ci vorbele vătămătoare ale tatălui ei au făcut-o să îşi pună şi mai mult valoarea sub semnul întrebării. Nu pot să am parte de iubire nici măcar din partea părintelui care încă mai este aici.

Nu toate afirmaţiile vătămătoare sunt răuvoitoare în mod explicit. Uneori, ele sunt mai subtile. Maya avea o familie iubitoare care o sprijinea, dar mama ei, care avea probleme cu imaginea sa corporală, îi spunea constant că nu ar trebui să se îndepărteze niciodată de greutatea ei ideală cu mai mult de două kilograme. „Ai grijă să nu-ţi scape prea tare de sub control”, îi spunea mama ei. După aceasta, îi zicea: „Eu te iubesc în ciuda kilogramelor în plus”.

Of, cuvintele acestea: în ciuda... Parcă ne străpung, nu-i aşa?

Pe Maya a deranjat-o dintotdeauna corpul ei. Dacă nu dau jos kilogramele astea, nimeni nu mă va dori. Dacă nu dau jos kilogramele astea, nimeni nu mă va considera atrăgătoare. Dacă nu dau jos kilogramele astea, nu sunt demnă de o relaţie. Acestea sunt mesajele cu care a rămas ca urmare a mesajelor subtile, dar nu chiar atât de subtile de acum câteva decenii, venite din partea mamei sale.

Când priveşti în urmă către copilăria ta, îţi mai aminteşti de cuvintele pe care ţi le-au spus părinţii tăi şi care au avut un efect pe termen lung? Poate că încă îţi spun aceleaşi cuvinte şi astăzi, ca mama Mayei, care încă mai

face comentarii cu privire la acele câteva kilograme în plus, sau poate că există un anumit comentariu care ți-a rămas întipărit în minte pentru totdeauna. Mi se reamintește adesea că o singură remarcă taioasă poate să dea tonul și să determine narațiunea cu privire la valoarea proprie pentru deceniile care urmează.

Clientul meu, Trevor, mi-a spus că, înainte să înceapă o relaţie de iubire cu cineva, trebuie să devină prieteni foarte buni, pentru că, altfel, dacă şi-ar da din start o întâlnire amoroasă cu posibila parteneră, aceasta îl va respinge din cauza înălţimii lui. întreaga problemă provine de la o remarcă nepăsătoare din partea unei fete de care era îndrăgostit în clasa a cincea. La o petrecere, ea i-a spus: „Ai fi fost drăguţ dacă ai fi fost mai înalt". Şi asta a fost tot. O singură remarcă l-a făcut să se îndoiască de valoarea sa mult timp după aceea.

Ştiu că nu este distractiv să te gândeşti la remarcile critice şi dureroase din trecut, dar cuvintele ne urmăresc şi este important să admitem impactul pe care îl au.

• Persoana ale cărei cuvinte m-au rănit cel mai mult în copilărie a fost

Iarăşi, poate că vei observa că senzaţiile din corpul tău încep să se schimbe când vei completa spaţiul liber din fraza de mai sus. Sunt doar informaţii, dar este în regulă să le faci un pic de loc în mintea ta.

• Cuvintele au durut, pentru că

îmi amintesc de o poezioară din copilărie: „Beţele şi pietrele îmi pot rupe din oase, dar cuvintele nicicând n-o să-mi facă ponoase”. Da, este complet

fals. Am fost minţiţi în ideea că aşa vom deveni rezilienţi. Cuvintele, însă, dor şi ele. Şi au voie să doară. Permite-ţi să recunoşti acest lucru.

Explorarea originilor rănii legate de valoarea ta nu este o sarcină uşoară. Identificarea modului în care ai ajuns să crezi că eşti lipsit de valoare poate fi tulburătoare la nivel afectiv. Poate că ai recunoscut ceva pentru prima dată sau poate că ţi-ai reamintit de ceva ce ştiai deja. Indiferent de situaţia în care te afli, există o rană acolo şi cel mai probabil ai găsit un mod de a te adapta la ea.

Adaptarea la rana legată de valoarea ta

Există multe moduri prin care copiii pot să reacţioneze dacă valoarea lor este ameninţată sau pusă sub semnul întrebării. Unii devin perfecţionişti. Alţii vor încerca să mulţumească pe toată lumea sau să fie cât mai utili, pentru a arăta că au totuşi ceva de oferit. Unii se vor concentra pe performanţe şi reuşite, crezând că dacă se vor descurca bine vor merita atenţie, validare şi stimă. Aceştia vor face tot ce le stă în putinţă pentru a-şi face părinţii fericiţi, sperând că a avea un părinte fericit înseamnă să fii un copil valoros.

Unii vor rămâne pe acest drum pentru totdeauna, mult timp după ce îşi părăsesc familia de origine. Ei vor continua să se prezinte drept perfecţi, să fie folositori pentru cei din jurul lor, să aibă performanţe şi să-i mulţumească pe ceilalţi, în speranţa că se vor convinge că merită lucruri frumoase, iubire, atenţie, apropiere şi intimitate. Alţii se vor strădui în acelaşi sens, dar,

în cele din urmă, vor conchide că sunt lipsiţi de valoare.

La atelierul pe care l-am găzduit cu ani în urmă, sala era plină cu oameni care aveau o rană legată de valoarea lor, dar camera aceea plină cu oameni nu era cu nimic ieşită din comun. Ar putea fi vorba la fel de bine despre partenerul tău şi despre tine. Despre prietenii tăi, colegii tăi de muncă,

părinţii tăi şi şeful tău. Nu trebuie să cauţi prea mult ca să găseşti pe cineva cu o rană legată de valoarea sa, cineva care simte că nu este suficient de bun.

Dacă ai fost un copil care încerca să fie perfect, să se facă util, să aibă performanţe şi realizări sau să îi mulţumească pe toţi, vreau să ştii că îmi dau seama cât de mult efort ai depus. Bineînţeles că ai făcut acele lucruri. Bineînţeles că ai dat tot ce ai avut. Ai făcut tot ce ţi-a stat în putinţă pentru a-ţi asigura sentimentul propriei valori. Ai lucrat ore suplimentare pentru a te simţi merituos. Ce încercări frumoase de a-ţi crea siguranţă şi de a-ţi croi o cale de urmat pentru tine însuţi! De asemenea, poate că vei admite că ai făcut aceste lucruri în primul rând pentru a avea un sentiment al propriei valori.

Cu mâna în dreptul inimii... Hai să încercăm. Poţi să admiţi cât de mult ai muncit pentru a te proteja? Poţi să îţi oferi un pic de recunoştinţă pentru ceea ce ai obţinut?

„îţi mulţumesc pentru . îţi sunt recunoscător pentru cât de mult ai muncit, pentru că___

Este important să treci de la autocritică la recunoştinţă faţă de tine, dar, de obicei, nu este atât de simplu. Este posibil să fie nevoie de mai multe schimbări, căci vechile tale obiceiuri nu îţi vor mai servi în modul în care o făceau cândva. Desigur, la un moment dat, felul în care am învăţat să funcţionăm şi să supravieţuim a avut o valoare şi o importanţă imensă pentru noi, aşa că ar trebui să îl recunoaştem cu respect, recunoştinţă şi admiraţie dacă reuşim să-l identificăm.

Vindecarea rănii legate de valoarea noastră

Transformarea şi schimbarea reprezintă munca pe care trebuie să o facem, dar nu este întotdeauna uşor. Pentru mult timp, Veronica nu a reuşit să vadă rolul pe care îl juca în relaţiile sale nefericite. Vina cădea întotdeauna pe ceilalţi. Partenerilor ei nu le păsa niciodată destul, nu se străduiau suficient de mult şi nu o iubeau destul. Noi a trebuit să schimbăm această mentalitate de victimă, pentru ca ea să înţeleagă felul în care contribuia ea însăşi la această problemă. Fără aceasta, ea ar fi continuat să recreeze aceste dinamici şi să dea în continuare vina pe toţi ceilalţi.

Pe măsură ce relaţia mea cu Veronica a evoluat şi ea a început să aibă mai multă încredere în mine, am reuşit să o ajut să arunce o privire mai atentă la rana legată de valoarea sa. „Veronica, eu cred că tu îngreunezi lucrurile, aşa încât ceilalţi să nu-şi mai dorească să rămână cu tine." Am spus-o cu blândeţe, deoarece ştiam că îi va fi greu să o audă. „Oamenii nu vor să fie secretarii tăi. Vor să-ţi fie parteneri. Ei vor să te cunoască. Nu vor să primească un număr nesfârşit de sarcini din partea ta."

Veronica începea să înţeleagă felul în care îndepărta oamenii. Ea făcuse în aşa fel încât celorlalţi să le fie imposibil să o cunoască: dacă persoana respectivă nu sărea peste toate obstacolele pe care ea i le punea în cale, Veronica avea o reacţie puternică. „De ce nu poţi să mă ajuţi pur şi simplu? Nu sunt destul de importantă pentru tine, ca să dai prioritate acestui lucru? Nu sunt o persoană suficient de valoroasă pentru tine, ca să faci lucrurile pe care te-am rugat să le faci?", îşi întreba ea partenerii.

Veronica era o persoană valoroasă în mod necondiţionat, la fel ca tine. Meriţi să ai parte de iubire, de apropiere, de prezenţa cuiva, de siguranţă şi de multe altele. Eşti demn de toate acestea. Pe de altă parte, nu poţi să te porţi oricum şi să crezi că relaţiile tale vor fi înfloritoare în mod automat.
Pe măsură ce ne-am apropiat de poveştile originare ale Veronicăi, ea a reuşit să îşi dea seama că rana legată de valoarea ei îi sabota relaţiile. Ea a învăţat că nu poate să îndepărteze oamenii şi să se

aştepte în acelaşi timp ca ei să rămână. Ea trebuia să înceteze să îi mai testeze; trebuia să înveţe să stabilească nişte limite şi principii. Altfel, ar fi continuat să piardă relaţii şi să îşi demonstreze că povestea lipsei sale de valoare era adevărată.

Vindecarea Veronicăi presupunea crearea unei legături cu partea sa de victimă. Ea a trebuit să stabilească limite cu aceasta şi să îşi sporească încrederea în faptul că este valoroasă. Ea putea să aibă parte de o relaţie reuşită cât timp devenea conştientă de partea din ea care îi tot spunea că nu este capabilă s-o facă. În loc să aleagă bărbaţi care erau indisponibili sau să caute moduri de a evita apropierea şi intimitatea cu cei care erau disponibili, Veronica putea să devină mai deschisă în cadrul legăturilor ei. Când avea impulsul de a da o nouă sarcină partenerului ei sau de sau de a lansa o nouă provocare, îşi reamintea că aceasta era o tactică pe care o folosea rana ei legată de valoare pentru a confirma o poveste pe care ea însăşi nu mai dorea să o confirme. Veronica a lucrat din greu pentru asta. însă această muncă a fost plină de satisfacţii. Această muncă a fost rentabilă, i-a adus un „randament" considerabil.

Procedeul de vindecare centrat pe origini: paşii de urmat

Te voi ajuta să parcurgi cei patru paşi pe care eu îi consider esenţiali pentru drumul tău către vindecare. Eu numesc această abordare Procedeu de Vindecare Centrat pe Origini. Acest model se bazează pe bogata înţelepciune terapeutică legată de modul în care are loc schimbarea, dar aceasta este şi ceva ce a funcţionat pentru mine şi pentru mulţi dintre clienţii mei. Paşii sunt: numirea rănii, să îi fii martor şi să o respecţi, doliul în urma pierderii sinelui tău autentic şi, în sfârşit, pe măsură ce rana începe să se vindece, pivotarea către noi comportamente şi decizii.

Odată ce voi explica aceşti patru paşi în detaliu, vei avea oportunitatea să aplici tu însuţi „procedeul de vindecare centrat pe origini”. Vom reveni în Partea a II-a la acest sistem în patru paşi aplicat pentru fiecare tip de rană şi vom aprofunda acele aspecte ce rezonează cel mai mult cu tine. Felul în care vei trece tu prin acest procedeu este nuanţat şi personal şi nu există un

singur mod „corect” de a o face. Procedeul nu va fi neapărat ușor de urmat la început. Fă doar exercițiile cu care te descurci. Te vei întoarce de multe ori la partea aceasta. Poate că vei constata că îți percepi sentimentele cu o intensitate mai mare decât de obicei. Poate că îți vei procesa gândurile și emoțiile într-un mod mai atent decât înainte. Nu renunța. Dacă vei aplica procedeul de vindecare centrat pe origini, vei descoperi multe oportunități de schimbare, dezvoltare și vindecare.

Numeşte ceea ce a fost

Dacă nu poţi să îţi recunoşti rana, va fi destul de greu să o vindeci. De asemenea, dacă nu o recunoşti în mod corect, probabil că vei rătăci drumul către vindecare. O poveste similară cu a ta, dar care aparţine altcuiva poate că i-a produs şi celuilalt o anumită rană originară, dar este posibil să nu fie aceeaşi rană ca în cazul tău. Ştiu, ştiu că aceasta este partea complicată, dar acesta este motivul pentru care îţi recomand să petreci timp cu povestea ta, să observi detaliile şi să identifici ceea ce te-a rănit; aceasta autoexaminare te va călăuzi pe drumul tău către vindecare. De aceea, spun întotdeauna: „Spune-i pe nume, spune exact ce a fost; nici mai mult, nici mai

puţin”. Acesta este un prim pas curajos: un pas care te obligă să prinzi curaj, pe măsură ce tinzi să spui lucrurilor pe nume, aşa cum s-au întâmplat ele.

Poate că îţi aminteşti din primul capitol de Natasha şi de cât de greu i-a fost să-i spună pe nume infidelităţii tatălui ei; la fel de dificil i-a fost să numească aşteptarea subtilă a tatălui ei că ea va lua parte la acel act de trădare. Sau adu-ţi aminte de Veronica, cea care, în terapiile ei precedente, a reuşit să evite să vorbească vreodată despre familia ei, pentru a ascunde o rană legată de valoarea sa. Poate că ideea de a-ţi numi rana pare riscantă pentru tine prin faptul că, de exemplu, îi recunoşti originea în lipsa de disponibilitate a părinţilor şi a îngrijitorilor tăi, în iubirea condiţionată sau în vorbele vătămătoare. Această etapă te pune faţă în faţă cu aspecte care au avut un impact asupra ta şi îţi cere să fii sincer cu privire la ele tară să le

minimalizezi, să le maximalizezi, fără să le negi importanţa sau să deformezi povestea în vreun fel. Este important să nu te grăbeşti şi să numeşti ceea ce a fost cândva. Dacă nu înfrunţi trecutul, este posibil ca părţi neidentificate din tine să tragă sforile. Şi, crede-mă, o vor face.

Am dreptul la un martor?

Să beneficiem de un martor este una din cele mai profunde trăiri din viaţa noastră. înainte de toate, să definim ce înseamnă aceasta în context terapeutic. Să ai parte de un martor înseamnă că tu (da, chiar şi tu poţi să fii martorul propriei tale poveşti) sau altcineva îţi recunoaşte povestea prin faptul că depune mărturie cu privire la ea, cu privire la durerea ta sau la lucrurile care te afectează sau care te-au făcut să suferi. Eşti auzit; eşti văzut; ţi se oferă recunoaştere.

Să ai un martor al experienţei tale poate să schimbe traiectoria vieţii tale la propriu. Această simplă recunoaştere a rănii tale te poate ajuta să te desprinzi de un tipar de care încerci de multă vreme să te eliberezi. Nu îi subestima puterea. Acest act al mărturiei înseamnă să observi direct ceea ce a fost sau să vezi, să simţi, să intri într-o legătură cu acele lucruri şi să le vezi cu propriii ochi (sau de parcă le-ai vedea cu propriii ochi).

Uneori, puterea faptului că eşti văzut cu adevărat este tot ce este necesar pentru ca un tipar să îşi slăbească strânsoarea.

îmi amintesc de prima dată când am simţit impactul faptului de a beneficia de un martor – acel om a fost chiar cel ce urma să-mi devină soţ. (Mă emoţionează chiar şi să scriu despre acest pas.) Eram într-o conversaţie telefonică şi discutam cu o persoană din familia mea, care devenise defensivă auzind ceea

ce îi împărtăşeam. Timp de decenii întregi, această dinamică între noi se manifesta din nou şi din nou şi devenisem epuizată de ea. Partea rănită din mine tot încerca să o convingă pe cealaltă persoană să

mă asculte, să îmi înţeleagă durerea, să îşi asume răspunderea pentru contribuţia ei la suferinţa mea. încercările mele eşuau în mod jalnic şi de fiecare dată când eşuam, mă simţeam şi mai rănită.

în acea seară, Connor era acasă şi, întâmplător, telefonul meu era pe modul difuzor în timpul acelei conversaţii tensionate şi frustrante. El stătea acolo, ascultând discuţia. Conversaţia a decurs ca de fiecare dată, dar ceea ce s-a întâmplat după aceea a fost atât de vindecător, încât a eliberat ceva în interiorul meu.

Am închis telefonul şi între mine şi Connor s-a creat o legătură profundă.

El mi-a explicat ceea ce a auzit şi a înţeles. Era de necrezut, dar experienţa lui era una cu experienţa mea. Şi el a auzit aceleaşi lucruri ca mine în timpul conversaţiei şi mi-a validat sentimentele şi frustrările. Nu numai că era martorul meu în acel moment, ci era, de asemenea, martorul tuturor versiunilor mele anterioare. De decenii întregi aveam aceeaşi ceartă din nou şi din nou cu această rudă. Copilul meu interior se simţea în sfârşit văzut, la fel ca versiunea mea adultă.

într-un fel, cu toate că nimic nu se schimbase în dinamica dintre mine şi ruda mea, nu mă mai simţeam singură. Nu mai simţeam nevoia să o fac „să priceapă odată" şi să îmi înţeleagă punctul de vedere; era suficient că altcineva mă înţelesese. Acel moment precis m-a eliberat de un tipar nesănătos pe care l-am avut timp de zeci de ani.

Reflectează preţ de o clipă la acest fapt. Să beneficiezi de un martor nu ţine în mod obligatoriu de o anumită persoană. Bineînţeles că este posibil să ne dorim ca o persoană anume să ne audă şi să ne vadă, dar ceea ce am descoperit (atât din punct de vedere personal, cât şi profesional) este că practic oricine îţi poate fi martor şi poate să schimbe cursul lucrurilor.

Uneori, chiar persoana care a contribuit iniţial la rănirea ta este

capabilă să îţi audă adevărul. Alteori, martor poate să-ţi fie partenerul de cuplu. Uneori, se întâmplă cu un prieten. Alteori, după ce te relaxezi suficient de mult, poţi să-ţi fii tu însuţi martor. De asemenea, aşa cum se întâmplă în toate centrele de dezvoltare personală în care am fost gazdă, se poate întâmpla cu străinii care participă la acelaşi atelier ca tine. Suflete curajoase care se adună timp

de câteva zile pentru nişte ateliere psihologice; indivizi care se întâlnesc pentru prima dată şi poate că nu vor petrece nici măcar o zi împreună în afara atelierului – aceştia depun mărturie unul pentru altul şi sunt implicaţi într-o etapă de vindecare ce le schimbă realmente viaţa.

Momentele în care mă surprind căzând înapoi în vechiul tipar sunt cele în care ştiu că am nevoie din nou de un martor. A beneficia de un martor nu e un eveniment unic, irepetabil. De fapt, avem nevoie în mai multe rânduri de mărturia celuilalt. în aceste momente de reactivare a vechiului tipar, pot să apelez la partenerul meu, la prietene dragi care mă înţeleg sau la mine însămi.

Fă loc pentru doliu

Când majoritatea dintre noi se gândesc la doliu, se gândesc la pierderea unei persoane dragi. în munca noastră legată de familia noastră de origine, procesul de doliu se referă la faptul de a fi pierdut o parte din tine însuţi; de a fi pierdut o parte din şinele tău autentic, din cine erai înainte ca rănile, durerea şi trauma să aibă loc. Dar există şi alte lucruri pe care trebuie să le jeleşti. Mulţi dintre noi trebuie să lăsăm în urmă strategiile de adaptare pe care le-am învăţat şi care ne-au îndepărtat şi mai mult de noi înşine; altfel spus, trebuie să facem doliu după acele moduri în care ne-am purtat faţă de noi înşine şi care sunt prea dureroase pentru a fi asumate. Poate că modalitatea ta de a te „adapta" la durerea interioară a fost prin faptul că nu ai avut grijă de corpul tău. Sau poate că te-ai „adaptat" la rănile tale având raporturi sexuale cu persoane cu care nu îţi doreai acest lucru. Sau poate că ai început să te critici, făcându-ţi constant reproşuri. Vei face faţă doliului pornind de la aceste strategii dezadaptative şi, prin urmare, te vei chinui apoi că să

te eliberezi de acestea.

Atât faptul de a avea martori, cât şi actul doliului pot fi procese emoţionale intense. Când ai un martor adevărat, fie că este vorba de tine însuţi sau de

altcineva, resimți o ușurare. Este de parcă s-ar fi deschis o valvă și ceea ce era închis începe brusc să iasă la iveală. Treci de la modul de protecție la ceva mult mai deschis și mai cinetic.

Când valva este închisă, eşti în alertă, eşti pregătit de tot ce poate fi mai rău. Există o tensiune care este prezentă în tot corpul. Este dificil să fim în contact cu emoţiile noastre când suntem în această stare, aşa încât ele fie sunt negate, fie reprimate.

în acest context, doliul înseamnă să fii în contact cu toate sentimentele ce apar odată ce ai un martor. Odată ce valva se deschide, dă-ţi voie să fii alături de emoţiile ce se ivesc. Pariez că deja poţi să anticipezi ceea ce urmează. Odată ce ai făcut loc pentru acele sentimente, ele vor da buzna! Acest fenomen este normal şi previzibil. Nu există o unică modalitate „corectă" de a proceda, nu există o singură viteză „potrivită" cu care să treci în revistă aceste sentimente pe măsură ce faci doliul. Trebuie doar să ştii că, la un moment dat, va trebui să treci şi prin aceste torent de emoţii. Nu le poţi evita, nici nega sau reprima. înainte de toate, emoţiile te-au adus aici. Trebuie să îţi simţi emoţiile, prietene!

Ţine minte: ceea ce ţi s-a luat cândva nu este pierdut pentru totdeauna. Poţi să-ţi redobândeşti valoarea, sentimentul de apartenenţă, faptul de a fi tratat în mod prioritar, siguranţa şi încrederea. Poţi să-ţi redobândeşti sentimentul valorii tale, spiritul tău jucăuş, liniştea şi bucuria.

Pivotează către o cale nouă

Sportiva din mine a simţit dintotdeauna că acest cuvânt caracterizează perfect următorul pas. Pivotarea este o schimbare rapidă de direcţie. Dacă pivotezi bine pe terenul de fotbal sau de baschet, adversarul nu ar trebui să poată să îţi prevadă următoarea mişcare. Tiparele tale nesănătoase, ca orice bună apărare, anticipează următorul tău pas. Sarcina ta este să derutezi

aceste tipare printr-o schimbare de direcţie. Tiparele se dezvoltă pe bază consecvenţei tale, prin urmare, dacă vrei să modifici un tipar nesănătos, va fi necesar să devii inconsecvent, cel puţin până când devii consecvent cu ceva ce este mult mai sănătos şi într-o stare de armonie cu persoana ta.

Această muncă necesită un efort de conştientizare. Acesta este momentul în care începi să te îndrepţi către un nou rezultat. După ce Connor mi-a fost martor, au fost nenumărate ocazii în care a fost nevoie să fiu şi eu martoră faţă de mine însămi şi am petrecut foarte mult timp jelind. Această eliberare, după cum am spus mai devreme, m-a făcut să realizez că nu mai trebuie să interacţionez în acelaşi fel cu acea rudă. Această conştientizare nu a reprezentat pivotarea însăşi, ci aceasta din urmă a avut loc în fiecare moment în care nu am mai interacţionat după vechile obiceiuri. Pivotarea a avut loc în fiecare moment în care vechiul tipar încerca să se manifeste, iar eu nu îi dădeam voie să o facă.

Pivotarea este o reconciliere cu şinele. Aceasta spune: te văd ŞI te respect. Cea din urmă atitudine este posibilă pentru că mărturia şi doliul au pregătit deja terenul, încât acum ne e permisă o reîmpăcare cu şinele nostru. Fără aceasta, este foarte greu să pivotezi. De aceea, poţi să ai intenţii bune, să eviţi conflictele, să te dedici obiectivelor tale, să-ţi faci promisiuni repetate şi totuşi să constaţi că execuţi acelaşi dans cu aceiaşi oameni sau cu alţii. Dacă ai dificultăţi în a schimba ceva ce doreşti să modifici, aceasta înseamnă că nu ai făcut doliul necesar şi nu ai avut parte de un martor al rănii tale. Sistemul tău nu îţi permite să laşi durerea în urmă decât dacă o identifici, ai un martor pentru ea şi poţi să o simţi. Acest proces

nu ar trebui să fie o formă de tortură, ci este conceput pentru a-ţi respecta suferinţa şi rănile.

Pot să îţi spun cu mare certitudine că vei avea parte de multă eliberare şi libertate odată ce spui lucrurilor pe nume. Aceasta îmi aduce aminte de unul dintre citatele mele preferate ale scriitoarei şi avocatei Iyanla Vanzant: „Când te uiţi cu toată seriozitatea la un lucru, recunoşti faptul că există, îi spui fix pe nume şi decizi ce rol va juca în viaţa ta, atunci, dragul meu, vei face primul pas către libertate”. Asta faci, prietene! Faci acel prim pas către libertate.

Primii paŞi

Dacă eşti pregătit să mergi mai departe cu acest procedeu de vindecare, îţi recomand să îţi rezervi nişte timp şi să găseşti un loc unde să fii singur. Repet, acest exerciţiu este conceput pentru cei care au o rană legată de lipsa de valorizare. Dacă nu este cazul tău, poţi să sari la următorul capitol pentru a parcurge procesul de identificare pentru o rană legată de apartenenţă. Fiecare capitol din partea a doua este asociat cu un sistem de vindecare bazat pe origini, astfel încât să poţi să-l aplici pentru rănile pe care le-ai identificat drept ale tale.

Procesul de vindecare este o experienţă sacră. Acesta ne poate transporta în regiuni extrem de sensibile. în general, încurajez crearea unui spaţiu confortabil fie prin faptul că aranjezi nişte perne şi te înfăşori cu o pătură, fie că te aşezi pe o pernă de meditaţie şi aprinzi o lumânare. într-adevăr, pregăteşti atmosfera pentru a te vindeca.

Fă orice te face să te simţi cât mai în siguranţă. Mie îmi place să închid ochii, pentru a putea fi pe deplin prezentă. Aceasta funcţionează pentru mine, dar unii oameni preferă să rămână cu ochii deschişi, pentru că îi ajută să se simtă în siguranţă. Astfel, ei ştiu că nu se află nimeni în spaţiul lor şi că pot să vadă ce se întâmplă înjur. Nu există moduri corecte sau greşite de a face acest lucru, ci doar propriul tău mod. De asemenea, este posibil să preferi să faci aceasta împreună cu terapeutul tău. încearcă şi vezi. Dacă eşti afectat de o traumă, trebuie să ai mare grijă. E necesar, deci, să ai pe cineva care să poată să te îndrume, să te susţină şi să creeze un loc sigur pentru tine în timp ce faci acest travaliu.

Să începem:

NUMIREA Concentrează-te pe primul moment în care îţi aminteşti că ţi-ai pus valoarea sub semnul întrebării. Fii blând cu tine în acest loc. încearcă să aduci în prim-plan detaliile acelei întâmplări. Unde te aflai? Cine mai era acolo? Câţi ani aveai? Ce purtai? Ceea ce te-a făcut să îţi pui valoarea sub semnul întrebării era ceva ce a spus o altă persoană? Observă cât mai multe detalii cu putinţă.

MĂRTURIA Concentrează-te mai mult pe tine însuţi, pe versiunea ta mai tânără pentru care eşti martor (şi nu pe persoana ta din momentul în care faci acest exerciţiu). Apoi, de parcă te-ai privi pe tine însuţi într-o filmare, vreau să observi sentimentele pe care le trăieşti în acel moment din trecut. Când Veronica a făcut acest exerciţiu, a privit felul în care ea însăşi, la vârsta de cinci ani, o aude pe mama ei spunându-i că va pleca. Ea s-a privit pe sine uitându-se la mama ei cum se urcă în maşină şi pleacă. Veronica şi- a observat varianta sa mai tânără cum trăise acel moment şi a început să-i pară rău pentru acea fetiţă, care, după evenimentul acela, a început să-şi pună valoarea sub semnul întrebării.

DOLIUL în această secvenţă, este posibil să simţi nişte emoţii intense. Poţi să le dai voie să te afecteze? Poate că o să înţelegi felul în care te simţeai cu mulţi ani în urmă. S-ar putea ca inima ta să fie frântă când te gândeşti la versiunea ta mai tânără care a început să trăiască într-un mod inautentic pentru a-i mulţumi pe ceilalţi sau pentru a avea parte de iubire. Fii empatic cu acea variantă mai tânără a ta şi ia aminte la ceea ce doreşti să îi oferi în acest moment. Vrei să o îmbrăţişezi? Vrei să îi spui că îţi pare rău că a trebuit să treacă prin asta? Vrei să o susţii şi să îi spui că totul va fi în regulă? Ce simţi nevoia să faci? Doar observă acest lucru. Permite emoţiei să vină.

Rămâi în acest loc oricât de mult sau de puţin îţi este comod să

o faci. Dacă ochii tăi sunt închişi, aşteaptă un moment înainte să te întorci în cameră.

Păstrează-ţi ochii închişi şi mişcă-ţi degetele de la mâini şi de la picioare încetişor. Ai putea să îţi întinzi gâtul. Ai putea să îţi pui mâinile în dreptul inimii sau pe abdomen. Ai putea să îţi redirecţionezi atenţia înapoi la respiraţia ta. Gândeşte-te la ceea ce vei vedea atunci când vei deschide ochii. îţi mai aminteşti unde te afli? Fără să te grăbeşti, clipeşte şi deschide ochii. Nu te precipita.

Tocmai ai făcut un pas mare! Doliul nu are loc o singură dată. Poate că vei avea nevoie să revii la acest exerciţiu din nou şi din nou. Când vreau să jelesc, revin la acest pas de câte ori e nevoie. îmi dau seama de noi detalii, observ ceva nou la persoana mea de când aveam şase sau nouă ani. Asta te sfătuiesc şi pe tine să faci. Ori de câte ori ai nevoie, ori de câte ori doreşti. Poţi să faci doliu în fiecare zi, timp de o săptămână. De asemenea, ai putea să jeleşti o singură dată şi apoi să revii la acest exerciţiu anul viitor sau peste cinci ani. Sunt atât de mândră de tine!

PIVOTAREA Poţi să te gândeşti la modul în care rana legată de valoarea ta se manifestă în momentul de faţă? în ce relaţii ţi se pare că este vizibilă? încerci să-i mulţumeşti mereu pe ceilalţi, încerci să ai mereu performanţe, te ascunzi sau ai comportamente evazive pentru a te proteja de sentimentul lipsei de valoare? De asemenea, ia o pauză şi încearcă să conştientizezi ce ar fi diferit în acest moment dacă ai putea într-adevăr să simţi că eşti valoros şi să fii sigur de acest fapt? în ce moduri ai putea să încetezi să lupţi pentru a avea performanţe dacă ai şti că eşti demn de iubire? în ce moduri ai înceta să te mai ascunzi dacă te-ai simţi preţuit şi valorizat? Pivotarea necesită ca tu să te obişnuieşti să te relaxezi, să iei o pauză şi să te hotărăşti care va fi următorul tău pas. Ai putea să încerci să termini următoarea frază? Dacă aş crede că sunt valoros, unul din modurile în care
m-aş comporta diferit ar fi . Dacă ai înceta să faci acel lucru în

relaţia
în care nu te simţi valorizat, ce s-ar schimba? în această
săptămână, aş dori să încerci să observi doar atât: când se
iveşte o oportunitate să înlocuieşti o cale veche cu o cale nouă.
Doar să observi acest lucru. Deocamdată nu trebuie să faci mai
mult de atât.

Uau! Ai făcut o treabă bună mai devreme. Observă dacă resimţi vreo tensiune sau vreo durere şi ai mare grijă de tine. Sentimentul propriei valori nu apare peste noapte. în această muncă de vindecare a rănilor originare, va fi nevoie să i te dedici din nou şi din nou. Văd munca pe care o depui şi abia aştept să păşesc mai departe alături de tine.

[5] Patricia A. Thomas, Hui Liu si Debra Umberson,.,,, and Well-Being". I 10.1093/geroni/igx025.

[6] David Denning Luxton. -The Effects of Inconsistent

Parenting on the Bucrare de doctorat. University of Kansas.

20171. p. 86.

4.

Vreau să-mi regăsesc sentimentul de apartenenţă

Fiecare copil, fiecare om îşi doreşte să fie parte din ceva. Vrem să fim noi înşine şi totuşi vrem şi să fim parte din ceva ce este mai mare decât noi. Vrem să aparţinem.

Când o familie sau un grup nu ne cere să ne trădăm şinele autentic, ne simţim respectaţi şi în siguranţă. Un sentiment minunat de apartenenţă poate să ia naştere de aici. Să fim parte din ceva este important şi preţios.

Din păcate, multe familii şi grupuri au moduri de a fi pe care se aşteaptă să te mulezi în mod conştient sau inconştient, astfel încât să te conformezi aşteptărilor lor şi să le conservi stilul de viaţă. De mult prea multe ori, indivizii simt că trebuie să sacrifice cine sunt ei cu adevărat pentru a fi parte dintr-un grup, ba chiar pentru a simţi că aparţin de familia lor. Ce bine ar fi dacă sentimentul de apartenenţă ar veni de la sine, în loc să fie ceva ce trebuie câştigat. însă, din păcate, ceea ce ne dorim nu vine întotdeauna de la sine. Uneori, nu vine deloc, iar alteori, se obţine cu sacrificii. De asemenea, copiii care sunt făcuţi să se simtă ca nişte străini cel mai probabil vor deveni nişte adulţi care nu vor putea trăi sentimentul de apartenenţă.

Originile rănilor legate de apartenenţă

— De ce nu există şi alţi bărbaţi gay în oraşul ăsta, bărbaţi care să dorească să se aşeze la casa lor şi să aibă o viaţă normală

pur şi simplu?

Uşa cabinetului meu nici măcar nu era încă închisă, că Neil, care era vizibil frustrat, a intrat, s-a aruncat pe canapea şi şi-a dat capul pe spate. Neil avea treizeci şi doi de ani şi a început să vină la terapie la mine cu o lună înainte, după ce s-a mutat la New York din Virginia de Vest cu câteva luni în urmă.

— Ce înseamnă normal? am întrebat eu.

— Ah, ştii ce vreau să zic. Un bărbat care nu are nevoie să iasă şi să meargă tot timpul la petreceri. Un bărbat care să-şi dorească să fie monogam, să stea acasă seara, să se dedice... Un bărbat care să nu aibă nevoie să compenseze pentru toţi anii pe care i-am pierdut cu toţii în vremea în care ţineam secret faptul că eram homosexuali.

Neil tocmai ce ieşise din nou seara în oraş şi petrecuse cam mult. înainte să se mute la New York, Neil nu luase niciodată droguri şi obişnuia să bea doar ocazional. Acum simţea că pierdea controlul şi a venit la mine în încercarea de a-şi da seama ce se întâmpla cu viaţa lui.

— Te-ai simţit constrâns în vreun fel de oamenii de la petrecere? am întrebat eu.

— Nu, deloc. Asta este partea ciudată. Nu m-au constrâns deloc şi totuşi mă trezesc acceptând să fac ceva ce nu îmi doresc, doar pentru că mi se oferă şi pentru că toată lumea din jurul meu o face.

L-am întrebat pe Neil dacă este de părere că acest nou tipar legat de consumul de droguri este o încercare de a se integra şi, în cele din urmă, de a aparţine unui grup.

A dat din umeri şi a început să se gândească.

— Asta este o idee interesantă, a spus el.

Neil visa să găsească la New York ceea ce se zbătuse să obţină acasă: o comunitate care să îl facă să se simtă normal. însă nu a durat mult până când şi-a dat seama că până şi în

comunitatea lui, comunitatea gay, se simte în continuare ca un străin. Neil voia să se dedice cuiva, să aibă o viaţă cu

cineva cu care să împărtăşească valori comune. Cu toate acestea, îi era greu să întâlnească bărbaţi care să îşi dorească mai mult de o aventură de o noapte. Era frustrat, dar nu a conştientizat cât de afectat era, până nu am început să vorbim despre asta.

Neil era copilul mijlociu între doi fraţi mai mari şi două surori mai mici. „Eu eram cel ciudat", mi-a spus el. „Nu îmi plăcea sportul, ca fraţilor mei, şi îl dezamăgeam mereu pe tatăl meu. Nu eram fiul care se aşteptase să devin sau fiul pe care şi l-ar fi dorit. Ştiam acest lucru. De asemenea, mama mea şi surorile mele au format un club de fete unde nu eram binevenit."

Părinţii lui Neil erau foarte credincioşi şi toţi locuitorii orăşelului său natal se cunoşteau între ei. Neil a trebuit să înveţe să ascundă tot ce nu voia să fie cunoscut de toată lumea – a mascat foarte bine şi faptul că este gay. El a ascuns acest lucru de familia lui timp de paisprezece ani şi chiar mai mult timp faţă de comunitatea oraşului său natal. Timp de ani buni, Neil a făcut eforturi considerabile pentru a se integra în familia sa. încerca toate sporturile pe care tatăl său voia ca el să le practice (cu toate că, în secret, le- a urât pe toate) şi avea grijă să vorbească mereu despre fetele de care era pasămite îndrăgostit. Neil şi-a jucat rolul de heterosexual mult timp, dar asta nu a schimbat faptul că nu a simţit niciodată că şi-ar fi găsit locul.

Când a decis să-şi împărtăşească orientarea sexuală cu părinţii lui, ei nu au reacţionat prea bine. Cel mai mare coşmar al său a devenit realitate. Nu numai că nu au acceptat acest fapt, dar au fost extrem de critici şi absorbiţi de propriile lor frici şi nesiguranţe.

Când o familie se confruntă cu divergenţe, ea poate să răspundă în diverse moduri. Deoarece părinţii lui Neil aveau convingeri ferme în privinţa sexualităţii, să îl audă pe Neil spunând că este gay practic le-a depăşit capacitatea de procesare. Ei considerau că homosexualitatea este rea, greşită; că este un păcat. De asemenea, faptul că aveau un fiu gay însemna că ei au eşuat în

sarcina lor de părinţi. Ei au fost atât de speriaţi de faptul că vor fi judecaţi de restul comunităţii, încât au ajuns să-l judece ei înşişi pe Neil.

în seara aceea, în care le-a spus părinţilor săi adevărul, el a tras cu urechea la ceea ce vorbeau. „îmi amintesc că mama mea a plâns toată noaptea. Am stat la uşa dormitorului şi i-am ascultat vorbind despre mine. Ea i-a spus tatălui meu că îi distrug viaţa. Timp de luni întregi, am plâns în fiecare noapte, pentru că nu puteam să înţeleg de ce faptul că sunt homosexual i-ar distruge ei viaţa."

Totul s-a schimbat şi nu s-a schimbat nimic. Ceea ce a rămas a fost faptul că Neil simţea în continuare că nu aparţine de familia sa. Părinţii lui au început să îl ignore prin casă şi vorbeau cu el numai despre probleme de planificare şi logistică. Fraţii lui le-au urmat exemplul. Mama lui i-a spus în mod explicit să nu mai vorbească nimănui altcuiva despre asta. Nicio altă persoană din comunitatea lor nu avea voie să afle. Apoi, chiar dacă el a păstrat secretul faţă de comunitate, nu şi-a mai găsit în niciun fel locul în familia lui.

El a înţeles faptul că veştile i-au şocat pe părinţii săi. „Ei provin din state sudiste şi sunt foarte credincioşi. Ştiu că ei nu pot să proceseze acest gând, dar nu aş fi crezut niciodată că se vor purta atât de diferit cu mine. Am crezut că vor fi supăraţi, dar că vor trece peste necaz şi că mă vor iubi oricum." Fa nivel teoretic, înţelegea de ce părinţii săi nu puteau accepta ideea că el este gay, dar tot îl durea inima. Cum pot nişte părinţi să-i întoarcă spatele propriului lor copil, să-l facă să devină cu totul străin de ei?

Cu toţii ne naştem unici. într-un mediu sănătos, învăţăm să ne bucurăm şi să celebrăm faptul că fiecare individ este diferit. Astfel, putem să fim noi înşine şi totuşi să fim şi parte dintr-un grup.

însă uneori sistemul din care facem parte nu acceptă aceste diferenţe înnăscute. Mai mult chiar, unii părinţi nu ştiu cum să gestioneze diferenţa înnăscută a copilului lor, care iese din tiparul familiei. De obicei, aceasta înseamnă că, cel puţin la început, copilul va trebui să cedeze în faţa părintelui.

Când eşti copil, nu ai multe de zis în privinţa credinţelor pe care le înveţi de la adulţi. Pe biletul câştigător scrie „integrare”. De regulă, ameninţarea cu excluderea presupune ca cei diferiţi să fie puşi la colţ şi să li se cerea să

aleagă între grup şi propria lor persoană. Să aleagă ultima variantă (adică să rămână singur) este prea periculos pentru un copil. De fapt, oricine ar prefera să aparţină grupului. Apartenenţa la grup ne oferă acceptare, validare şi plăcere, chiar dacă uneori acestea nu sunt decât o iluzie. Nu este de mirare că, la începutul vieţii, majoritatea dintre noi încearcă să se integreze.

Cu toate acestea, la un moment dat, diferenţele probabil că vor începe să-l irite pe cel care e altfel decât norma grupului. Poate că în primii ani de viaţă te-ai răzvrătit împotriva conformismului sau poate că, odată ce ai devenit adult, ai pus sub semnul întrebării principiile părinţilor tăi. De asemenea, este posibil să te fi îndepărtat de ei mult mai târziu, când ai devenit deja adult. Eventual, precum Neil, ai găsit apoi un grup sau un loc în care să trăieşti, un mediu care îţi acceptă diferenţele şi îţi oferă libertatea de a fi aşa cum eşti tu cu adevărat. Indiferent dacă distanţarea faţă de principiile şi stilul de viaţă al familiei începe mai devreme sau mai târziu în viaţă ori dacă puterea părintelui de a accepta diferenţele este limitată, rezultatul va fi acelaşi: un copil care simte că este respins. Dacă un părinte sau un grup nu lasă suficient spaţiu pentru alte moduri de a fi, copilul va simţi că el, în esenţa sa, este respins. Astfel, modul său de a fi intră în conflict cu modul lor de a fi, şi când părinţii nu sunt capabili să le împace pe cele două, rezultatul este un conflict deschis şi o rană legată de apartenenţă.

Ignorarea Şi evitarea

în unele situaţii, reacţia familiei la diferenţele unui copil este să le ignore. Adulţii se conving că, dacă se uită în altă parte şi ignoră ceva, acel lucru deranjant va înceta să existe sau, cel puţin, nu vor mai fi confruntaţi cu acel lucru. Uneori, adulţii fac asta ca să se protejeze şi alteori o fac pentru că sunt de părere că în acest fel îşi protejează copilul.

Cu toate acestea, cum spun întotdeauna, nu poţi să te vindeci doar prin faptul că îţi eviţi problemele. De asemenea, nu poţi să eviţi ceva, sperând că vei obţine acceptare şi reconciliere. Când răspunsul familiei tale este să te ignore şi să te evite, nu este de mirare că va apărea o rană legată de apartenenţă.

Am întâlnit-o pe Trish în 2015, dar povestea ei mi-a rămas întipărită în minte. Trish suferea de paralizie cerebrală (PC). Aceasta este o afecţiune cu care s-a născut şi care îi afectează mişcările, tonusul muscular şi postura. Trish şchiopăta şi trebuia să depună mult mai mult efort decât o persoană normală pentru a se aşeza şi pentru a sta în picioare. Cu toate acestea, familia lui Trish nu discutase niciodată cu ea despre faptul că suferea de paralizie cerebrală. „De fiecare dată când îi întrebam ce-i în neregulă cu mine îmi spuneau că nu este nimic în neregulă. Ei voiau atât de tare să fiu normală, încât se prefăceau că nu este nimic în neregulă. Au ignorat cu totul faptul că sufăr de PC."

Aceasta a dezechilibrat-o foarte mult pe Trish. Ea ştia că este ceva diferit la ea, dar familia ei nu voia să recunoască acest fapt. La şcoală, colegii se amuzau pe seama ei în fiecare zi, dar când ajungea acasă şi încerca să obţină nişte răspunsuri, i se spunea că acei copii erau „doar răutăcioşi" şi că nu era nimic în neregulă. încercarea părinţilor lui Trish de a o proteja pe ea şi de a se proteja pe ei înşişi a creat doar şi mai multă instabilitate şi confuzie. Andrew Solomon, un profesor de psihologie clinică medicală şi autorul bestsellerului Departe de trunchi, vorbeşte despre trăsăturile orizontale[7], adică acele trăsături ale copilului care sunt străine de părinte, cum ar fi o dizabilitate fizică (e vorba despre caracteristicile care nu sunt moştenite pe „verticala" familiei – n.red.). Solomon discută şi despre felul în care, deseori, aceste trăsături „orizontale" sunt tratate ca nişte defecte, nişte probleme care trebuie remediate şi care nu pot fi acceptate şi îngrijite.

Trish simţea deja că este diferită din cauza paraliziei sale cerebrale şi, deşi familia ei nu voia să-i facă niciun rău în mod

intenţionat, faptul că evita să vorbească despre aceste diferenţe ale fetei (în loc să le numească într-un mod respectuos) a exacerbat rana în moduri semnificative. Trish avea nevoie ca părinţii ei să găsească o modalitate de a umple golul acesta şi de

a înfrunta fricile şi îndoielile scoase la iveală de dizabilitatea fetei lor. Ea avea nevoie ca ei să fie de partea sa, hotărâţi să găsească cea mai bună cale de urmat. „Era şi aşa destul de greu să ai un corp diferit, dar să ai şi nişte părinţi care nici măcar nu pot să recunoască diferenţele tale şi suferinţa ta când îi implori literalmente să o facă, asta mi-a făcut mult rău... M-a dat peste cap pentru multă vreme şi încă încerc să mă împac cu asta", a spus ea.

Dacă ţi s-a întâmplat vreodată ca realitatea ta să fie respinsă, ignorată sau evitată, ştii cât de uşor este să începi să îţi pui experienţa şi adevărul sub semnul întrebării. Cu timpul, aceasta poate să te priveze de încrederea de sine şi să te lase cu foarte puţină siguranţă şi încredere în tine. Din această poziţie de slăbiciune va fi foarte probabil să te schimbi pentru a te integra sau să-ţi asumi ca fiind ceva de la sine înţeles faptul că nu te poţi integra şi că o să rămâi pe afară.

în ce moduri erai diferit de familia ta? în ce moduri erai diferit de lumea din jurul tău? Părinţii tăi sau alte persoane din sistemul tău familial au evitat sau au ignorat diferenţele tale? în ce mod?

Haide să încercăm să ne punem pe treabă împreună, bine?

- Trăsătura mea prin care mă diferenţiam radical de ceilalţi era .
- Persoana/persoanele care au evitat sau au ignorat cel mai mult această trăsătură distinctivă a/au fost .
- Dacă mi-ar fi fost recunoscute diferenţele, unele lucruri ar fi fost altfel pentru mine, de exemplu .

Controlul

Spre deosebire de alte moduri de a face faţă diferenţelor, evitarea pare să fie o strategie inofensivă. Pentru părinţii care se confruntă cu o trăsătură ieşită din comun a copilului lor, pe care nu sunt capabili să o accepte, deseori strategia alternativă este să încerce să-şi exercite controlul. Deoarece le este teamă ca principiile şi stilul lor de viaţă să fie puse sub semnul întrebării sau contestate, ei trasează preventiv nişte limite între ceea ce este perceput drept un comportament acceptabil şi ceea ce este considerat ca inacceptabil, în acest fel, ei nu vor risca să greşească în nici un fel. Părinţilor le e mult mai uşor să-i spună unui copil cum să fie (pentru ca ei să poată să rămână la fel), decât să creeze un spaţiu pentru ca acel copil să existe şi să evolueze şi pentru a permite acelei diferenţe să le îmbogăţească propriile lor vieţi şi perspective.

Cari era un copil ce fusese crescut milităreşte. El şi familia lui se mutau constant, tatăl lucrând în marina militară. Cari era cel mai mare dintre cei trei fraţi şi era ajutorul de bază al mamei sale când tatăl său era plecat în străinătate. Când tatăl lui Cari era acasă, avea un comportament extrem de autoritar. Copiii trebuiau să se trezească odată cu alarma pe care le-o punea tatăl lor, să îşi facă patul ca în armată şi să facă exerciţii fizice timp de ore întregi înainte să meargă la şcoală. Tatăl lui Cari avea un anumit mod de a fi, de a crede şi de a face lucrurile. Şi se aştepta ca toţi copiii săi să îi urmeze exemplul.

Cari detesta să participe la această rutină ce avea loc devreme în fiecare dimineaţă. „Nu noi ne-am înrolat în armată, ci el”, mi-a spus Cari. El avea un mod diferit de a fi faţă de fraţii săi şi, în secret, o implora pe mama sa să vorbească cu tatăl lor, ca să-l scutească de acel regim. Ea nu a făcut-o niciodată. „Am continuat să particip la exerciţiile milităreşti, dar mă simţeam jalnic”, mi-a spus el în timpul unei şedinţe.

Eu l-am întrebat pe Cari dacă credea că va fi vreodată în stare să îi spună sincer tatălui său cum s-a simţit.

„Mi-ar spune că ceea ce vreau eu nu contează şi că singurul lucru important e să devin şi eu odată bărbat.”

Multe familii au propriile lor reguli şi aşteptări. De asemenea, deseori învăţăm de mici ce înseamnă să fim parte din familiile noastre şi care sunt aşteptările celorlalţi de la noi. S-ar putea să fim învăţaţi ce religie trebuie să practicăm, ce etichetă trebuie să respectăm, cum trebuie să arătăm şi să ne îmbrăcăm, ce decizii de viaţă sunt acceptabile şi de cine trebuie să ne placă şi pe cine să iubim. Indiferent dacă este precizat în mod explicit sau nu, uneori mesajul poate să fie copleşitor: Acţionează cum acţionăm noi şi vei fi parte din familie; acţionează altfel, şi rişti să nu ţi se permită să mai fii considerat „de-al nostru”. De asemenea, în momentele în care aşteptările familiei noastre devin atât de autoritare, rana legată de apartenenţă se poate forma cu uşurinţă.

Controlul nu îl afectează doar pe copil. Deseori, aceasta este modalitatea prin care părinţii evită riscul de a fi puşi faţă în faţă cu propria lor vinovăţie, ruşine sau stânjeneală. Controlul este o încercare de a obţine siguranţă. Controlul îi fereşte pe oamenii care îl exercită de înfruntarea propriei lor temeri că nu ar fi valoroşi, demni de iubire sau destul de buni. Dacă pot să aleg în locul tău şi să te fac să..., dacă pot să te constrâng sau să te conving că..., atunci voi fi în siguranţă şi voi putea să îmi evit propriile mele frici. Dacă reuşesc să te fac să mi te supui, atunci nu voi fi nevoit să mă predau niciodată. Aceasta este una din cele mai mari iluzii pentru persoana care exercită un astfel de control.

De asemenea, obiceiurile autoritare sunt moştenite de-a lungul generaţiilor. Cari mi-a împărtăşit faptul că bunicul său patern a fost şi mai autoritar decât tatăl său. Pe măsură ce am discutat despre cum atitudinea rigidă a tatălui lui Cari era marcată de educaţia strictă primită din partea bunicului patern, observam faptul că, pentru Cari, se deschidea un spaţiu pentru înţelegere. El a început să conştientizeze că tatăl său a crescut fiind controlat şi suferind, iar apoi nu a făcut decât să preia aceeaşi abordare.

Oricum, această înţelegere nu a schimbat realitatea lui Cari şi nu o va schimba nici pe a ta. Ea poate să ofere un context, dar nu va schimba efectul pe care acele constrângeri le-au avut asupra ta. Dacă ai fost controlat în copilărie, probabil că îţi va fi greu să simţi că eşti o parte esenţială, valoroasă şi respectată a familiei.

Controlul are o strânsoare puternică. Strânsoarea sa este sufocantă şi tot ce urmăreşte este să smulgă din tine acea trăsătură care nu cadrează cu valorile familiei. Este îngrozitor să treci printr-o asemenea experienţă şi nu este de mirare că, în cele din urmă, fie cedezi în faţa mâinii de fier, fie începi un război împotriva ei, fie găseşti o altă soluţie creativă de a te elibera.

în contextul diferenţelor tale flagrante faţă de sistemul tău familial, a existat vreo persoană care să răspundă prin încercarea de a te controla? Haide să dedicăm un moment pentru a clarifica în ce constau diferenţele tale. Poţi să îţi numeşti trăsătura care te diferenţia de restul familiei?

• Trăsătura mea distinctivă a fost

De aici, haide să explorăm încă puţin:

• Persoana (persoanele) care a(au) răspuns la trăsătura mea distinctivă prin încercarea de a mă controla a (au) fost .

• _____ Modul în care m-au controlat a fost următorul:_____.

• Ceea ce m-a marcat cel mai tare în privinţa felului în care m-a făcut să mă simt acest control a fost faptul că .

Intoleranţa Şi ruşinea

Intoleranţa este incapacitatea sau refuzul de a accepta opinii, convingeri sau un stil de viaţă care diferă de cel propriu. în general, părinţii vor ceea ce

este mai bun pentru copiii lor. Ei vor ca ei să aibă succes, să fie sănătoşi, să fie iubiţi şi să-şi găsească un mediu de care să aparţină. Însă când intoleranţa îşi face simţită prezenţa, o familie care se confruntă cu ceva nou şi diferit poate să se închidă cu totul.

Pentru Neil, aceasta a însemnat să aibă părinţi cărora le-a fost greu să îşi menţină relaţia cu el timp de mulţi ani, pentru că acceptarea orientării sale sexuale ar fi însemnat să renunţe la convingerile pe care ei le aveau de mult timp. Pentru a-l accepta şi iubi pe fiul lor gay, părinţii săi ar fi trebuit să-şi schimbe convingerile rigide în privinţa sexualităţii, ceea ce le-ar fi clătinat puternic convingerile fundamentale legate de religie şi politică.

Intoleranţa se poate vedea şi în faptul că părinţii nu pot să accepte faptul că iubeşti o persoană care aparţine unei alte religii decât cea în care ai crescut. De asemenea, poate că sunt părinţi care nu acceptă modurile în care opiniile tale legate de politică, religie sau rasă diferă de ale lor şi care găsesc modalităţi de a te ostraciza pentru diferenţele tale de opinie.

Când membrii familiei au convingeri intolerante care permit puţine variaţii, deseori ei recurg la umilirea sau respingerea celui care nu se conformează sau nu poate să se conformeze. Aceasta nu are aproape nimic de-a face cu tine (dacă tu eşti cel respins), ci ţine aproape în întregime de ei. Diferenţele tale oglindesc ceva din ei, deseori punându-le în lumină propriile lor nesiguranţe şi îndoieli, dar şi propria lor ruşine. Când sunt ignorate, aceste dinamici sunt corozive atât pentru individul exclus, cât şi pentru relaţiile de familie.

Fără îndoială că a-l face pe celălalt să se simtă ruşinat este unul din cele mai distructive răspunsuri la diferenţele sale. Iar dacă tu vei fi ţinta, te vei convinge că ai atât de multe defecte, încât nu poţi fi iubit. Este groaznic oricum când te ruşinezi de unul singur; dar când eşti umilit de alţii, mai ales de persoane importante de la care te aştepţi la iubire, îndrumare, îngrijire şi protecţie, atunci te vei simţi destabilizat.

Când am întâlnit-o pe Bri, criticul ei interior era brutal cu ea. Criticul interior este denumirea dată de terapeuţi vocii autocritice din capul tău. De obicei, are foarte multe de zis, iar multe din acele lucruri sunt neplăcute.

însă eu am spus întotdeauna că şi criticul interior are la rândul său o poveste originară care nu a început cu faptul că eşti aspru cu tine însuţi. Acel critic interior a învăţat acele judecăţi de undeva din exterior. în cazul nostru, Bri a învăţat de la mama ei că trebuie să-i fie ruşine de sine.

După divorţul părinţilor săi, Bri a crescut într-o familie creştin-evanghelică. Mama ei s-a întors către religie în unele din cele mai negre zile ale sale, dar modul în care practica religia era sever, iar purtarea lui Bri, un comportament tipic pentru majoritatea adolescentelor, era inadmisibilă pentru mamă. Când Bri şi-a cumpărat primul costum de baie, mama ei a avut o cădere nervoasă. „Ea a început să plângă şi mi-a spus că voi ajunge în iad. Eu ştiam că ceva nu este în regulă încă de pe atunci, dar asimilam lucrurile pe care le spunea de parcă erau adevărate. Credeam că sunt rea. Mi se spunea că trebuie să-mi fie ruşine pentru tot ce făceam. Să am un iubit, să merg la balul bobocilor sau să mă îmbrac într-un anumit fel... Toate acestea duceau la discursuri despre felul în care «am luat-o pe calea Satanei». Era nebunesc."

Ruşinarea neîncetată la care a fost supusă de familie a făcut-o pe Bri să-şi piardă sentimentul de apartenenţă. Ea nu se simţea de parcă ar fi greşit cu ceva, dar reacţia pe care o primea de la una din cele mai importante persoane din viaţa ei indica faptul că face ceva foarte greşit. Timp de ani de zile, Bri a încercat să trăiască într-un mod pe care mama ei să poată să îl accepte. însă, în cele din urmă, ea a acceptat faptul că nu poate să o mulţumească.

Deoarece nu exista nicio modalitate prin care ea să-şi găsească o cale de urmat în viaţa ei fără să-i fie ruşine, atunci când a crescut, Bri a intemalizat acea ruşine şi a continuat să se lupte cu acel sentiment şi la vârsta adultă. Când te judeci şi te critici, când ţi-e ruşine de tine însuţi, nu ai cum să devii autentic şi nici nu poţi trăi un sentiment de apartenenţă.

Care este diferenţa între a fi făcut de ruşine şi a fi judecat? De

asemenea, poţi să te gândeşti la felul în care faptul că ai fost judecat şi făcut să te ruşinezi au contribuit la crearea vocii tale interioare critice? Poate că îţi cunoşti deja criticul interior, dar poţi să-i identifici şi povestea originară?

Dacă accepţi faptul că acest critic interior nu a fost dintotdeauna aspru faţă de tine, poţi să identifici momentul din care a început să fie aspru cu tine?

- Lucrul pe care îl aud cel mai des de la criticul meu interior este
- Povestea originară a criticului meu interior este .

Impactul sistemelor sociale

Azi mai mult decât oricând, ne este groază să ne exprimăm dezacordul faţă de prieteni şi străini şi din cauza temerii că vom fi trataţi în mod nepoliticos, aşa cum se întâmplă tot mai des în societatea noastră.[8] Suntem o societate mult mai polarizată decât am fost vreodată.[9] Oamenii trăiesc cu frica de a fi respinşi sau trăiesc cu frica de a fi exilaţi atunci când convingerile lor diferă de cele ale grupurilor din care fac parte. A devenit mult mai simplu să te conformezi şi să te supui, decât să îţi respecţi şinele autentic.

Nu toate rănile încep cu familia ta de origine şi nici nu se produc neapărat în prima parte a vieţii. Aşadar, când vine vorba de rănile legate de apartenenţă, este deosebit de important să recunoşti impactul şi presiunea pe care le au în general societatea, publicitatea, comunitatea şi alte sisteme asupra noastră.

Oriunde te uiţi, publicitatea ne exploatează nesiguranţele şi beneficiază de pe urma lor. Ea profită de pe urma temerii noastre de a nu fi diferiţi de ceilalţi – o frică pe deplin firească. Instrumentele reţelelor sociale care creează imaginea „perfectă” distorsionează realitatea şi te fac să te compari cu

vieţile „mai bune” ale tuturor celorlalţi. Din cauza „fricii de a nu rata ceva important” (în limba engleză: „fear of missing out”, pe scurt FOMO),

nu vrem să fim singura persoană care nu apucă să se bucure de o experienţă pe care au avut-o toţi ceilalţi. Standardele de frumuseţe din Occident pun accentul pe a avea pielea deschisă la culoare şi a fi slab(ă) şi înalt(ă). Până de curând, în emisiunile de televiziune, în filme, reclame şi reviste, nu erau reprezentate decât foarte puţin alte culturi, alte culori ale pielii, un spectru extins de orientări sexuale sau de relaţii romantice netradiţionale, făcând ca milioane de copii şi adulţi să se lupte pentru a se regăsi în acele personaje, relaţii sau cariere ce li se prezentau în repetate rânduri.

Nimeni nu vrea să fie perceput drept diferit. Nimeni nu vrea să se simtă exclus. Şi nimeni nu vrea să se simtă ca un străin. Totuşi, numeroşi indivizi au parte de experienţa asta. Să te simţi diferit acasă, la şcoală sau în comunitatea ta te obligă să te izolezi. De aceea, atât de mulţi indivizi vor avea tendinţa să meargă în direcţia care, consideră ei, îi va ajuta să nu piardă apartenenţa la un grup.

La nivelul comunicării, de pildă, „alternarea registrelor” (code-switching) apare atunci când o persoană învaţă să-şi moduleze accentul sau dialectul sau să-şi schimbe comportamentul şi înfăţişarea pentru a se integra mai bine[10]. Acest fenomen este frecvent în grupurile în care persoanele care nu sunt albe se simt constrânse să „fie mai albe” sau mai convenţionale – de

exemplu, cazul în care un copil afro-american învaţă să se integreze într-o comunitate sau o şcoală predominant albă. Sau când cineva care este gay se poartă heteronormativ. Sau când o persoană nonbinară trăieşte în sisteme binare. Sau când un copil care merge la o şcoală privată cu o bursă integrală încearcă să ascundă că vine dintr-o clasă socială inferioară.

Când am întâlnit-o pe Vanessa, ea părea uşurată că a luat legătura cu mine. Ea încerca să treacă peste o despărţire dificilă, dar în timp ce procesa şi făcea doliu după relaţia pierdută, trebuia să se acomodeze şi cu rolul de părinte singur – totul devenise un coşmar pentru ea. Se simţea ruşinată şi jenată şi evita comentariile de tipul „Ţi-am zis eu” venite din partea prietenilor şi rudelor cu referire la fostul ei iubit, un sportiv care era mult mai tânăr decât ea.

„Da, ştiu”, a zis ea, anticipând judecata mea cu privire la diferenţa de vârstă dintre ei, dezvăluind totodată felul în care ea se judeca pe sine.

Vanessa era singură la părinţi. Tatăl ei, care s-a stins când ea era mai tânără, era afro-american, iar mama sa era albă. Vanessa a crescut într-o comunitate alcătuită doar din albi şi a mers la o şcoală de albi. Ea avea mulţi prieteni şi s-a bucurat de copilăria ei, dar era evident că, pentru a se putea integra, trebuia să fie „cât mai albă”. Aceasta însemna să se îmbrace într-un anume fel, să îşi aranjeze părul într-un anume fel şi să vorbească într-un anume fel. începând cu şcoala gimnazială şi până la liceu, ea şi-a pus în evidenţă trăsăturile „albe” pentru a se integra. Pe de altă parte, ea a trebuit să-şi atenueze caracteristicile „negre”, ba chiar, în unele momente, să le şteargă cu totul. Walker S. Carlos Poston propune o teorie a dezvoltării identităţii birasiale, în care descrie cum indivizii birasiali sau multirasiali se simt constrânşi să aleagă identitatea unui grup rasial sau etnic în defavoarea celuilalt. El susţine că decizia aceasta este influenţată puternic de statutul relativ al grupului, de influenţele parentale, de cunoştinţele culturale şi de înfăţişarea individului. Tatăl Vanessei era cel care a învăţat-o despre istoria afro-americanilor şi a oglindit o parte din ea pe care nu o regăsea în niciun alt membru al familiei sale. După ce s-a stins, ea s-a simţit şi mai îndepărtată de moştenirea sa „neagră”. Ea a înţeles abia mai târziu în viaţă semnificaţia acelei pierderi majore.

Vanessa se afla în căutarea unui loc de care să aparţină, dar nu găsea decât locuri noi în care nu se putea integra din cauza culorii pielii ei, a faptului că era necăsătorită şi că avea un copil fără tată. La fel, cât a fost cu partenerul sportiv, ea nu-şi găsea locul pentru că nu arăta ca iubitele şi soţiile majorităţii jucătorilor din ligă. Având o statură atletică, ea le descria pe celelalte iubite şi soţii ca având „forme voluptoase”, spunând că ţinuta, părul şi machiajul lor pur şi simplu „nu erau stilul ei”. Autocaracterizările ei îi consolidau mereu statutul de străină.

începând cu familia sa, formată acum doar din albi şi mergând până la prietenele ei şi la noul ei cartier de albi în care locuia aproape de casa mamei sale, ea simţea că este „sufocată” de diferenţele sale.

Când Vanessa s-a mutat la New York, a început să se recunoască în ceilalţi semeni de culoare. Ceilalţi arătau ca ea, iar ea arăta ca ei. Era ca o gură de aer proaspăt, iar ea a simţit un nou sentiment de optimism, gândindu-se că în sfârşit va găsi oameni ca ea. Cu toate acestea, prietenii ei făceau în continuare comentarii care o excludeau din grup: nu era destul de neagră, avea pielea prea deschisă „pentru o fată de rasă mixtă".

Aceste comentarii i-au cauzat multă suferinţă şi i-au intensificat rana legată de apartenenţă. Vanessa a crescut în sisteme în care ceea ce o făcea diferită era evident, dar era rareori recunoscut sau respectat. Când ceva nu este recunoscut, te îndrepţi către ceea ce îţi aduce recunoaştere.[11] Pentru Vanessa, aceasta însemnase să fie mai albă. Când, în cele din urmă, a permis unei părţi mai mari din persoana sa să iasă în evidenţă, ea încă se străduia să se integreze cât mai bine.

Fără îndoială, ai fost influenţat de sistemele sociale. Ele ţes reţele care ne înglobează pe toţi. însă, întrebarea este: în ce moduri? Unele pot părea evidente pentru tine, în timp ce altele pot fi mai subtile. Unele pot fi prezente mereu, în timp ce altele profită doar de anumite momente. Te-aş ruga să reflectezi la următoarele întrebări. în ce moduri frica ta de a nu aparţine unui grup a fost exacerbată de către mass-media şi societate? în ce moduri ai simţit că eşti diferit sau chiar exclus? Sau atât de diferit încât aveai nevoie să găseşti o modalitate de a supravieţui? Foloseşte următoarele propoziţii drept cadru:

• O modalitate prin care m-am conformat în copilărie_a fost

.

•___ M-am simţit constrâns să , pentru că eram .

• Trebuia să mă integrez pentru că .

- Modul prin care acest efort de integrare continuă până în prezent se vede în felul în care .

Explorarea originilor rănii tale legate de apartenenţă nu este deloc o sarcină uşoară. Să identifici modurile prin care ai încercat să te integrezi în rând cu ceilalţi poate să îţi trezească emoţii. Văzând modurile prin care ai renunţat la autenticitate pentru a aparţine poate să activeze ceva în interiorul tău. Permite acelei emoţii să te motiveze. Lucrurile nu trebuie să rămână în felul acesta. Aceasta este partea frumoasă în munca aceasta; poţi să alegi o nouă cale de urmat.

Adaptarea la rana legată de apartenenţă

Să aparţii cu adevărat de un anumit grup sau mediu înseamnă ca şinele tău autentic să fie în prim-plan, şi nu conformismul tău. După cum spune Maya Angelou: „Devii liber abia atunci când realizezi că nu aparţii niciunui loc; că, de fapt, aparţii fiecărui loc şi niciunuia". Acesta este momentul unei conştientizări profunde, momentul în care îţi dai seama că îţi aparţii ţie însuţi. Atunci vei găsi pacea în interiorul tău, vei ştii că aparţii în acelaşi timp oricărui loc vrei şi niciunuia. Te regăseşti în orice loc, niciunui nu ţi-e străin. Să fii tu însuţi în mod autentic înseamnă că nu ţi se poate lua nimic şi că ai învăţat să te raportezi altfel la ameninţarea de a fi judecat, umilit, respins sau renegat.

însă puţini dintre noi trec direct de la o rană legată de apartenenţă la acceptarea autenticităţii proprii. Dacă viaţa ar fi atât de uşoară!... Mai degrabă, deseori, înainte de aceasta, urmăm o altă cale, mai dăunătoare.
Este posibil să urmăm calea adaptării sau a respingerii, înainte să descoperim o altă modalitate de a aparţine prin faptul că am învăţat să trăim în mod autentic.

Calea conformării

Majoritatea dintre cei care sunt pe deplin conştienţi de propriile diferenţe încep prin a se conforma. Mesajul receptat de ei este: Acţionează cum acţionăm noi şi vei aparţine de noi. Acest gen de adaptare nu tulbură apele şi îţi dă ceea ce îţi doreşti cel mai mult în primii ani de viaţă: validare din partea sistemului din jurul tău. Regulile, structurile şi ordinea sunt de mare preţ şi este frumos să avem un anumit mod de a face lucrurile în familie. Când această supunere faţă de regulile familiei e sănătoasă, sentimentul de apartenenţă creşte în noi în mod firesc. însă atunci când conformarea devine o necesitate, sentimentul de apartenenţă se intensifică. Dezvolţi un sentiment fals de apartenenţă: Eşti parte din sistem, dar numai pentru că ai schimbat ceea ce eşti tu cu adevărat. Aceasta nu înseamnă să aparţii, ci să te integrezi.

Când încerci să te integrezi, te supui la ceea ce îţi cere sistemul, pentru că îţi este frică de o consecinţă reală: că dacă nu o faci, nu vei mai aparţine acelui sistem. Este posibil să îţi fie frică să fii tratat altfel, să fii ignorat, să ţi se vorbească de sus, să fii jignit sau pedepsit într-un alt fel. Indivizii, o comunitate sau un sistem te pot judeca din cauza trăsăturilor tale distinctive. Tu înţelegi faptul că, dacă nu te conformezi, vei fi exclus.

Multe sisteme îţi vor cere să te supui pentru a te putea integra. O familie ar putea să-ţi ceară să te conformezi ideii sale de perfecţiune pentru a face parte din ea: de exemplu, prin faptul că te îmbraci într-un anumit mod, că ai o anumită înfăţişare sau că eşti o fetiţă bună sau un băieţel bun. Este posibil să îţi ceară să fii înţelegător, să nu îţi împărtăşeşti anumite opinii sau să nu vorbeşti niciodată despre sentimentele sau supărările tale. Un sistem cultural ar putea să îţi ceară să încerci să semeni mai mult cu majoritatea pentru a fi recunoscut, acceptat, respectat sau chiar pentru a te simţi în siguranţă.

Acest gen de conformare, în sensul unei încercări de integrare, este un mod de supravieţuire, dar nu este o destinaţie care-ţi

face bine. în cele din urmă, sentimentul autentic de apartenenţă are nevoie de vindecare şi de evoluţie.

în ce moduri ai învăţat să supravieţuieşti prin conformare? Poţi să te gândeşti la asta prin prisma familiei tale sau prin prisma lumii în general. Poţi să conştientizezi în ce moduri te-a ajutat în trecut acest tip de conformare sau compromis? Această strategie îţi mai este de folos sau te împiedică să te dezvolţi? Nu există răspunsuri corecte şi greşite aici. Fii deschis la reflecţie şi observaţie.

Calea REBELIUNII

Respingerea are loc atunci când alegi în mod conştient sau inconştient calea opoziţiei. De obicei, aceasta se întâmplă după ce ai încercat să te conformezi. Respingerea este mai puţin o căutare a autenticităţii, cât o dorinţă de a nu fi controlat, dominat sau selectat. Ea poate să pară o luare de poziţie şi să îţi dea senzaţia că ai luat atitudine, dar de obicei reprezintă mai degrabă o reactivitate sau o rebeliune anxioasă decât o încercare bine întemeiată de a-ţi redobândi şinele autentic şi, în cele din urmă, te împinge şi mai mult la exterior.

Poate că ai ales să te îmbraci sau să te porţi într-o manieră neconvenţională. Poate că te-ai manifestat în moduri care ştii că sunt jignitoare pentru familia ta. Poate că ai respins o religie sau valorile pe care le presupune şi ai ales calea lipsei de credinţă într-o familie evlavioasă. în orice caz, în general respingerea convenţiilor îi face pe aceşti rebeli să se simtă de parcă ar fi nişte străini, de parcă ar fi oaia neagră, cea care nu se potriveşte.

îţi mai aminteşti de Cari, fiul de ofiţer al marinei, de la începutul capitolului? Când Cari a venit pentru prima dată la terapie, el nu a venit ca să vorbească despre tatăl său autoritar. El a venit să mă vadă pentru că se confrunta cu probleme de

imagine corporală.

„Am fost gras toată viaţa mea”, a spus el într-una din şedinţele noastre.
„Nu m-am simţit niciodată atrăgător şi nu am primit niciodată niciun fel de

atenţie pozitivă din partea nimănui. Vreau să cred că aş putea să am relaţii, că cineva ar putea să mă aleagă drept partener, dar îmi este foarte greu să am încredere că asta se va întâmpla cu adevărat."

îmi dădeam seama cât de dureros trebuie să fie acest lucru pentru el. Cari şi-a descris întreaga familie ca fiind formată din oameni sportivi şi în formă şi a explicat cât de greu îi pică să fie cel gras. Bineînţeles că puteam să înţeleg de ce îi era greu, dar era ceva ce în continuare nu i se părea în regulă. Voiam să revin la dimineţile acelea în stil militar pentru a le înţelege mai bine.

— Ai participat la rutina de dimineaţă cu tatăl tău şi fraţii tăi în timpul liceului, până când ai plecat la facultate, nu-i aşa? am întrebat eu.

— Nu, a răspuns el. Am încetat pe când aveam înjur de doisprezece ani.

— Cum s-a întâmplat asta? am întrebat eu.

— Atunci am început să mă îngraş, a spus el. Nu mai puteam să fac exerciţiile din cauza kilogramelor în plus.

— Eu reţinusem că ai spus că ai fost gras toată viaţa ta, am zis eu.

— Păi, da, mă rog, mă refeream la faptul că am fost gras o mare parte din viaţa mea. Eram slab înainte ca tatăl meu să se mute cu noi, acasă.

Acest detaliu a reprezentat o importantă deschidere în terapia cu el. La puţin timp după aceea, Cari mi-a împărtăşit faptul că se îngrăşase tocmai ca să nu mai poată să facă majoritatea exerciţiilor fizice pe care îi punea tatăl său să le facă. Protestele sale verbale nu l-au dus nicăieri, dar în cele din urmă creşterea sa în greutate a pus capăt acelor exerciţii fizice chinuitoare. Până la urmă, Cari a ajuns suficient de gras încât tatăl său să renunţe şi să înceteze să îi mai acorde vreo atenţie.

încercarea inconştientă a lui Cari de a pune capăt exerciţiilor milităreşti a fost un succes, dar astfel a fost nevoit să-şi sacrifice sentimentul de a aparţine familiei sale. Nu mai era parte din ceva din care nu voia să fie parte, dar nu mai era parte nici din familia din care voia de fapt să facă parte. Este interesant cum, indiferent

dacă intri în modul de conformare sau de respingere, rămâi în continuare cu sentimentul că eşti lăsat pe dinafară sau, cel puţin, că nu poţi să fii tu însuţi în mod autentic.

Cari descoperise calea rebeliunii; amândoi am recunoscut că a fost o soluţie foarte creativă, dar care l-a făcut să se simtă şi mai ostracizat. Cari începea să realizeze faptul că sentimentul de apartenenţă nu se referă neapărat la integrare sau la respingerea tatălui autoritar, ci la găsirea unei modalităţi de a alege cine vrei să fii.

Scopul, după cum sugerează regretatul David Schnarch, terapeut specializat în probleme maritale şi sexuale, este acela de a te diferenţia cu adevărat, adică să ai capacitatea de a rămâne tu însuţi, în timp ce menţii relaţiile cu ceilalţi.[12] Iei atitudine şi te aperi pe tine, dimpreună cu lucrurile în care crezi, dar o faci cu calm, nu ca pe o formă de rebeliune. Odată ce ai dobândit acest tip de conştiinţă de sine, nu mai ai nevoie de rebeliune şi de respingere, ca modalitate de a te apăra.

Calea rebeliunii poate fi mai greu de depistat decât calea conformării, dar vreau să înţelegi că şi această cale poate totuşi să te conducă spre o lipsă de autenticitate. Când te răzvrăteşti, comportamentele tale sunt motivate de suferinţa pe care ai îndurat-o cândva din cauza controlului, a intoleranţei şi a faptului de a fi fost ignorat sau făcut să te simţi ruşinat.

Cum ai învăţat să supravieţuieşti prin respingere? Cum ţi-a fost de folos faptul că i-ai respins pe cei din familia ta? încă îţi mai este de folos şi în momentul de faţă? în ce moduri acea atitudine de respingere te marchează şi în prezent şi cum poţi să devii curios faţă de lucrurile de care această atitudine te protejează sau te îndepărtează?

Calea autenticităţii

Să trăieşti autentic înseamnă să-ţi armonizezi deciziile şi acţiunile cu credinţele tale fundamentale, cu valorile tale şi cu şinele tău adevărat. Aceasta înseamnă că trebuie să alegi acea cale, chiar şi atunci când există consecinţe exterioare. Vom detalia acest subiect în capitolul 11, „Cum să facem schimbări de durată”, dar acum aş dori să fiu foarte clară şi să menţionez că, dacă o rană legată de apartenenţă se află la mijloc, este destul de greu să prioritizezi autenticitatea. Majoritatea oamenilor se vor regăsi pentru o vreme fie pe calea conformării, fie pe cea a respingerii, înainte să aibă ocazia de a-şi pune în prim-plan şinele lor autentic.

Să trăieşti autentic poate fi resimţit precum ceva incomod dacă nu ai mai trăit în acel fel. Aceasta poate să-ţi schimbe semnificativ viaţa, pentru că va însemna că aceia care nu sunt de acord cu tine sau cei care nu trăiesc ei înşişi într-un mod autentic nu vor reuşi să te controleze sau să te persuadeze, nu vor reuşi să te convingă să faci ceva doar prin ruşinare sau critică, iar intoleranţa lor faţă de tine nu va putea să-ţi dicteze deciziile. Ah, asta înseamnă libertatea adevărată!

Când l-am întâlnit pe Neil, el nu trăia în mod autentic. El făcea ce făceau şi alţii, lua droguri şi avea aventuri de o noapte, cu toate că nimeni nu îl constrângea în niciun fel. El se trăda pe sine pentru a avea parte de un sentiment de apartenenţă. în momentul în care şi-a dat seama că acest comportament avea legătură cu rana sa legată de apartenenţă, Neil a făcut o schimbare. El se simţea abandonat de familia sa şi nu mai avea de gând să întărească acest sentiment prin decizii autodistructive. Neil voia să se integreze, dar nu pe seama sănătăţii şi valorilor sale. El voia să aparţină, dar şi-a dat seama că nu va putea să aparţină niciodată dacă încerca să fie altcineva decât era.

Vindecarea rănii legate de apartenenţă

în munca noastră împreună, Neil a învăţat că e nevoie să-şi prioritizeze şinele autentic. Dacă Neil ieşea la petreceri, dar încerca să-şi găsească un partener care-şi dorea o relaţie monogamă şi o viaţă liniştită, casnică, mintea lui îşi dădea seama că cele două nu se potrivesc. El a început să trăiască viaţa pe care spunea că şi-o doreşte, să întruchipeze viaţa pe care o visa, sperând ca valorile, deciziile şi rezultatele să fie toate în concordanţă. Dacă spui că îţi doreşti un lucru, dar decizi să participi la activităţi care se află într-un conflict deschis cu acea viziune, minţii tale îi este greu să aibă încredere în ceea ce spui.

Cu toate că Neil se întorcea rareori în Virginia de Vest, când mergea acasă de sărbători, îşi dădea voie să trăiască din plin în loc să se ascundă. Această purtare avea motive bine fundamentate. El nu încerca să-şi facă de râs familia sau să o pedepsească în vreun fel. Pur şi simplu se preocupa de viaţa sa şi îi lăsa pe cei din jur să înfrunte acele lucrurile cu care vor fi nevoiţi să se împace. El învăţa să-şi aparţină sieşi, să fie cine era el cu adevărat.

Să aparţii cu adevărat nu presupune nicio urmă de aroganţă sau de irascibilitate. După cum spune Brene Brown, nu este o acţiune pasivă de a te alătura unui grup. „[Să aparţinem cu adevărat] este un exerciţiu care ne impune să fim vulnerabili, să fim dispuşi la disconfort şi să învăţăm să fim prezenţi alături de alţi oameni, fără să ne sacrificăm pe noi înşine.”[13]

Vanessa trebuia, de asemenea, să înlocuiască naraţiunea ei falsă legată de apartenenţa prin conformare, apelând la o cale mai autentică.

— Niciun bărbat nu va dori să aibă o relaţie cu o femeie care are un copil, a exclamat ea.

însă, apoi a continuat spunând:

— Şi cine mă mai angajează pe mine după ce mi-am

luat concediu mai mulţi ani, ca să îmi cresc copilul?

Printre altele, aceste naraţiuni o împiedicau să îşi caute un partener, să-şi depună candidatura pentru locuri de muncă, să se mute şi chiar şi să-şi

împărtăşească sentimentele cu alţii. În mod inconştient, ea era hotărâtă să nu aparţină de nimeni şi de nimic. Când i-am subliniat acest fapt, ea devenit curioasă.

— Dar de ce aş face asta? a întrebat ea.

— Pentru că ai ceva de câştigat, nu crezi? am răspuns eu.

Ea s-a uitat la mine puţin perplexă. Vedeam cum se învârt rotiţele în capul ei: Cum aş putea să am ceva de câştigat dintr-un lucru care nu îmi face bine? După aceea a înţeles la ce mă refeream.

— Adică asta serveşte părţilor mele rănite? îi dă dreptate iar şi iar rănii mele originare? Iar când fac asta, pot să rămân la fel. Nu trebuie să fac niciodată o schimbare adevărată...

Vanessa începea să înţeleagă. Să aparţină cu adevărat i-ar fi cerut să schimbe totul. I-ar fi cerut să fie ea însăşi. Această sarcină este în acelaşi timp dificilă şi relativ simplă. Ea trebuia să înceapă să fie sinceră în legătură cu unde îşi dorea ea să fie, ce era important pentru ea, ce o inspira şi o făcea pe ea să se entuziasmeze. De asemenea, trebuia să înceteze să mai lase frica şi lipsa sentimentului de apartenenţă să îi stăpânească viaţa. Aceasta presupunea să găsească pacea în interiorul său, în loc să o caute în exterior. Adică să se prezinte în mod autentic, să se accepte pe sine şi să se confrunte cu fricile care o împiedicau să-şi revendice acele lucruri din viaţa ei pe care şi le dorea.

Viaţa nu arăta exact aşa cum şi-ar fi dorit Vanessa. însă dacă încerca să dovedească iar şi iar că o poveste falsă este corectă, viaţa nu avea nicio şansă să se schimbe în sensul dorit de ea. Crearea spaţiului necesar pentru a fi autentică, curajoasă şi pentru a avea încredere în sine a pus-o pe calea către lumina ei

călăuzitoare. Să aibă un autentic sentiment al apartenenţei devenise pentru ea ceva accesibil oricând, în orice moment, câtă vreme ea permitea autenticităţii sale să o călăuzească şi să o conducă.

Dacă îţi revezi viaţa în acest moment, poţi oare să descoperi care dintre deciziile pe care le iei şi acţiunile pe care le faci sunt în armonie cu

credinţele tale fundamentale, cu valorile tale şi cu sinele tău veritabil, şi care nu? Fii blând şi sincer cu tine însuţi. Dacă ai trăi în mod autentic, ce ar fi diferit?

- O modalitate prin care m-am trădat pe mine însumi de dragul celorlalţi a fost .
- O modalitate prin care încă mă trădez de dragul celorlalţi este .

Lupta pentru a obţine sentimentul de apartenenţă nu este niciodată simplă sau uşoară. însă, cu cât Vanessa, Cari, Neil, Trish şi Bri şi-au explorat mai mult poveştile originare şi s-au străduit să-şi identifice rănile legate de apartenenţă, să le fie martori, să facă doliu după ele şi să pivoteze depăşindu-le, cu atât de mult a slăbit şi strânsoarea tiparelor lor. Acesta nu este un basm în care totul se rezolvă peste noapte. Vanessa va mai fi trecut prin blocaje mai mult decât şi-ar fi dorit. Cari s-a luptat încă multă vreme cu gândul că ar putea găsi pe cineva care să-l considere atrăgător. A durat ani de zile până când Neil a găsit pe cineva care îşi dorea acelaşi stil de viaţă ca el. Bri s-a mai surprins în momente în care se simţea ruşinată, iar Trish mai are încă momente în care îşi pierde încrederea în sine, mai ales când ceilalţi neagă faptul că suferă de paralizie cerebrală. însă, ceea ce s-a întâmplat până la urmă a fost că Neil a încetat să se mai prefacă şi a reuşit să spună „nu" lucrurilor pe care nu şi le dorea. Cari şi-a rectificat imaginea sa de sine şi a găsit o cale de urmat prin care să simtă că aparţine, dar fără să se lase controlat. Vanessa a început să facă schimbări în viaţa ei care i-au permis să devină parte din lucruri mai mari decât ea. Bri şi-a observat din ce în ce mai bine criticul interior şi a fost

capabilă să îşi ofere compasiune şi blândeţe. Trish şi-a consolidat relaţia cu încrederea ei de sine. Aceasta a fost munca pe care au depus-o şi astfel a început vindecarea lor.

Procedeul de vindecare centrat pe origini

Haide să mergem puţin mai departe. Dacă o rană legată de apartenenţă rezonează cu tine, haide să parcurgem împreună procedeul de vindecare centrat pe origini.

Fă-te comod. Poţi să te întinzi sau să te aşezi pe un scaun. Ochii tăi pot să rămână deschişi sau închişi. Asigură-te că te afli într-un mediu sigur şi liniştit. Ţine minte că, dacă treci printr-o traumă, este esenţial să ai mare grijă. Este necesar să ai o persoană care să te îndrume, să te susţină şi să te ajute să-ţi creezi un spaţiu sigur cât timp faci această muncă.

NUMIREA Îţi mai aduci aminte de prima dată când te-ai întrebat dacă mai aparţii oare familiei tale (sau unui alt grup)? Observă doar primul moment, cel în care ai fost sau te-ai simţit ca un străin. Îţi mai aminteşti de acea zi? Îţi mai aminteşti unde te aflai? Îţi mai aminteşti cine anume te-a făcut să pui sub semnul întrebării apartenenţa ta? Observă cât mai multe detalii şi numeşte-le.

MĂRTURIA Acum, concentrează-te mai mult pe tine însuţi. încearcă să-ţi îndrepţi atenţia către versiunea ta mai tânără, către momentul în care trăieşti pentru prima dată acea rană legată de apartenenţă. Şi, de parcă te-ai vedea într-o filmare, te-aş ruga să remarci sentimentele pe care le-ai resimţit în acel moment. Ia aminte la expresia feţei tale, ia aminte la schimbările în limbajul corpului tău. De asemenea, dă-ţi voie să manifeşti empatie faţă de acel copil mic, faţă de acea versiune a ta mai tânără.

DOLIUL S-ar putea să simţi nişte emoţii care încep să iasă la suprafaţă.
Poţi să le dai voie să te afecteze? încearcă să fii receptiv la felul în care te-ai simţit în toţi aceşti ani. Inima ta ar putea să se frângă pentru şinele tău mai tânăr care a fost nevoit să îndure acea rană legată de apartenenţă. Dă-ţi voie să ai empatie pentru acel copil. Poate că vei observa emoţiile ce însoţesc modurile în care te-ai conformat pentru a te integra sau în care te-ai revoltat faţă de convenţiile familiei; urmăreşte cum te simţeai atunci. Gândeşte-te doar la ceea ce ai dori să-i oferi sinelui tău mai tânăr în acest moment. Vrei să-l îmbrăţişezi? Vrei să-i spui că îţi pare rău că a trebuit să treacă prin asta? Vrei să îl ţii de mână şi să îi spui că totul va fi bine? Ce te simţi nevoit să faci? Doar observă.

Rămâi în acest stadiu oricât de mult sau de puţin îţi este comod să o faci. Dacă ochii tăi sunt închişi, aşteaptă un moment înainte să te întorci în cameră. Ţine-ţi ochii închişi şi mişcă-ţi degetele de la mâini şi de la picioare încetişor. Ai putea să îţi întinzi gâtul. Ai putea să îţi pui mâinile în dreptul inimii sau pe abdomen. Ai putea să îţi redirecţionezi atenţia înapoi înspre respiraţia ta. Gândeşte-te la ceea ce vei vedea atunci când vei deschide ochii. îţi mai aminteşti unde te afli? Fără să te grăbeşti, clipeşte şi deschide ochii. Nu te grăbi.

Ţine minte că poţi să faci acest exerciţiu ori de câte ori ai nevoie sau îţi doreşti să o faci. Poţi să o faci în fiecare zi, timp de o săptămână. De asemenea, ai putea să îl faci o singură dată şi apoi să revii la acest exerciţiu anul viitor sau peste cinci ani. Sunt atât de mândră de tine!

PIVOTAREA Pe măsură ce ne apropiem de final, aş vrea să îţi acorzi un moment pentru a recunoaşte felul în care se manifestă în prezent rana ta legată de apartenenţă. în ce moduri acţionează? în care relaţii? Poţi să completezi următoarea frază? Dacă mi-aş permite să trăiesc în mod

autentic, dacă nu mi-ar fi frică să exist, ceea ce ar fi diferit ar fi că
. în
această săptămână, aş dori să încerci să observi doar când se
iveşte o oportunitate să înlocuieşti o cale veche cu o cale nouă.
Doar să observi. Deocamdată nu trebuie să faci mai mult de atât.

Ca întotdeauna, mâna în dreptul inimii... Ai reuşit. Acordă-ţi un răgaz pentru a te aprecia pe tine însuţi pentru tot ceea ce ţi-ai dat voie să vezi şi să simţi.

Părinţi, eonii si căutarea identităţii (Bucureşti: Humanitás. 2015Y

[8] Ashlev A. Anderson. Dominiaue Brossard. Dietram A. Scheufele et al..
„The 'Nasty Effect': Online Incivility and Risk Perceptions of Emerging Technologies". Journal of Computer-Mediated Communication 19, nr. 3 (2014): pp. 373–87. doi: 10.1111/jcc4.12009.

[9] Alan I. Abramowitz si Kvle L. Saunders. -Is Polarization a Mvth?". The Journal of Politics 70. nr. 2 Î2QQ8Î: nn. 542-55. doi: 10.1017/S0022381608080493.

[10] W.S. Carlos Poston,.,, Needed Addition". Journal (nn. 152-55. doi: 10.1002/i. 1556-6676.1990 .tb01477.x.

[11] William E. Cross Jr., Shades of Black: Diversity in African-American

[12] David Morris Schnarch. ..Differentiation: Developing a Self-in-Relation". în Passionate Marriage: Love. Sex, and Intimacy in Emotionally Committed

dar si a curajului de a rezista singur (Bucureşti: Curtea Veche. 20171 n. 36.

5.

Vreau să fiu tratat în mod prioritar

Copiii nu pot să le ceară în mod direct părinţilor să-i trateze cu prioritate. Ei nu folosesc exact aceste cuvinte. în schimb, ei le cer părinţilor lor să se joace cu ei, să iasă afară cu ei sau să le citească ceva cu voce tare. în felul acesta, ei cer apropiere şi cer să fie trataţi cu prioritate. Dacă încearcă să-şi exprime verbal această dorinţă, ei vor spune ceva de tipul: „Mama, nu mai munci" sau „Televizor rău" sau „Gata cu telefonul". în cel mai bun caz, lucrurile care îi distrag pe părinţi vor deveni nişte factori de stres pentru copil; în cel mai rău caz, acele distrageri vor periclita convingerile copilului în legătură cu sine şi cu valoarea sa în această lume. Ulterior, în cursul vieţii lor, copiii părinţilor cronic distraşi ar putea să creadă în mod conştient că ei sunt în căutarea unor relaţii în care să fie în sfârşit prioritizaţi, luaţi în seamă. în realitate însă, aceşti adulţi care încă sunt răniţi sfârşesc prin a căuta în mod inconştient dinamici care tind să repete şi să confirme ceea ce au învăţat de la familiile lor cu decenii în urmă: că ei nu contează, că ei nu merită să fie luaţi în seamă.

Dacă nu te-ai simţit prioritizat în sistemul tău familial, atunci este posibil să ai o rană legată de prioritizare. Un copil căruia i se acordă importanţă în mod prioritar este un copil ale cărui nevoi sunt văzute, înţelese şi respectate. Aceasta nu înseamnă că ţi se dă tot ce îţi doreşti sau că eşti în centrul atenţiei în fiecare moment. Părinţii au dreptul să impună limite şi să te refuze; la fel, au dreptul să aibă propria lor viaţă pe care, la rândul lor, o respectă şi căreia îi acordă prioritate. Oricum, dacă părinţii tăi te prioritizează, înseamnă că ei sunt atenţi la tine. Ei te ascultă, le pasă de tine, sunt curioşi, sunt atenţi şi dau importanţă lucrurilor care se întâmplă în lumea ta interioară şi exterioară. Poate că, din când în când, nu îţi convin deciziile pe care le iau pentru tine,

dar nu te îndoieşti de faptul că eşti prioritizat şi contezi pentru ei.

Când prioritizarea ta este pusă sub semnul întrebării, începi să primeşti mesaje pe care le descifrezi şi apoi le integrezi în sistemul tău de valori. Uneori, aceste mesaje sunt explicite, de exemplu, atunci când părinţii îţi spun în repetate rânduri să îi laşi în pace sau spun lucruri precum: „Este duminică! Nu îl deranja pe tatăl tău când se uită la fotbal”. Alteori, mesajele sunt implicite, ca atunci când un părinte te ignoră când vorbeşti sau când părinţii tăi se ceartă tot timpul şi nu îţi lasă spaţiul în care să le poţi cere ajutorul cu temele sau să vedeţi în film împreună. O rană legată de prioritizarea ta te face să îţi pui importanţa şi valoarea sub semnul întrebării şi să te întrebi dacă mai meriţi preţuirea oamenilor care contează pentru tine.

Originile rănii legate de lipsa de prioritizare

Când vine să mă vadă câte un cuplu, deseori fac pe detectivul. în timpul primelor şedinţe, cuplul îşi va descrie conflictul şi va dori să îmi împărtăşească toate detaliile. Ei vor vorbi despre certurile lor şi fiecare dintre ei va încerca să-mi demonstreze, pe rând, că are dreptate. Ei mă testează, pentru a vedea de partea cui tind să fiu sau pentru a estima cât de gravă mi se pare situaţia lor. „Mai poate fi salvată relaţia noastră? Ai mai văzut vreun cuplu cu problema asta?”, mă întrebă ei adesea.

Bineînţeles că mă ajută să aud câteva detalii, dar acea primă relatare a poveştii lor de viaţă este rareori completă. Ceea ce consideră ei că i-a făcut să vină la terapie este doar vârful icebergului. De regulă, pentru a repera ceea ce se activează de fapt în dinamica lor relaţională, este nevoie de o privire mai atentă, care ne cere să le analizăm familiile şi să le descoperim rănile originare.

Când Isabel şi Josefina au venit pentru prima dată la mine, fiecare dintre ele era concentrată pe impunerea punctului ei de vedere şi găsirea unei soluţii rapide – e un lucru des de care mă lovesc în cazul majorităţii cuplurilor

aflate la început de terapie. Eu le-am întâlnit la doi ani după ce s-au mutat împreună la New York, venind din Spania. Amândouă fuseseră acceptate la un program postuniversitar şi erau încântate că vor putea studia în SUA. Când o relaţie amicală se transformă într-una amoroasă, deseori, aceasta poate să ducă la relaţii frumoase, dar Isabel şi Josefina se loviseră de un zid în relaţia lor şi se chinuiau cu certuri repetate care nu păreau să se rezolve vreodată.

Ele au ajuns la prima noastră şedinţă împreună şi am simţit imediat că sunt agitate.

— Contează unde ne aşezăm? a întrebat Isabel.

Am arătat cu degetul către canapea şi le-am lăsat să îşi aleagă locurile. Isabel s-a aşezat mai aproape de mine. Cu toate că Josefina nu stătea prea departe, Isabel a fost cea care stătea în faţa mea. Am luat aminte la poziţiile lor.

— Vă mulţumesc că aţi venit. Aş vrea să aud de la fiecare dintre voi de ce sunteţi aici astăzi.

Nu a fost deloc surprinzător că a început Isabel.

— Ne certăm foarte mult în ultima vreme. De fapt, ne-am ciondănit tot anul acesta. Şi nu reuşim să rezolvăm nimic. Mi se pare că ne îndepărtăm tot mai mult una de cealaltă şi asta mă sperie. în ultima vreme, Jo vorbeşte despre despărţire şi nu îmi doresc asta, dar nici nu ştiu ce să fac.

— Poţi să îmi spui de ce vă certaţi?

— Păi, în principiu, eu mă plâng de Jo. La început, când ne-am mutat aici din Spania, eram extrem de încântate să plecăm în aventura aceasta împreună. Niciuna dintre noi nu a trăit niciodată altundeva, aşa că ne simţeam de parcă porneam într-o mare călătorie. în primul nostru an petrecut aici totul a fost în regulă. Am trăit împreună şi am început să ne facem prieteni prin programul nostru şi eram aproape de nedespărţit, dar, de curând, ea face tot mai multe lucruri de una singură, ceea ce este în

regulă, dar mi se pare că nici măcar nu mai vrea să-i fiu prin preajmă. E plecată până târziu, abia mai petrecem timp împreună şi răspunde tot mai rar la mesajele mele.

Isabel a făcut o scurtă pauză. Mă uitam la ea în timp ce vorbea, dar mereu arunc o privire şi către celălalt partener, ca să văd dacă remarc vreo expresie a feţei sau vreo poziţie a corpului care se iveşte pe măsură ce îşi ascultă perechea împărtăşindu-şi perspectiva. Jo era rece şi închisă. Părea enervată până şi de faptul că trebuia să fie acolo. Ea îşi dădea ochii peste cap din când în când şi scutura din cap iritată într-un mod foarte subtil, în timp ce o asculta pe Isabel. Mi-am dat seama că este doar o chestiune de timp până când îşi va descărca nervii, oferindu-ne mai multe informaţii.

— Josefina, ai prefera să îţi spun Jo? am întrebat eu.

— Poţi să-mi spui cum vrei tu. Jo e doar pentru oamenii care mă cunosc bine, dar bănuiesc că mă vei cunoaşte chiar foarte bine destul de curând, aşa că nu ai decât să-mi spui aşa.

Cu siguranţă că acest răspuns a fost cam arogant, dar era şi o invitaţie care îmi transmitea că ea era deschisă şi îmi dădea voie să o cunosc mai bine.

Când am întrebat-o pe Jo ce s-a schimbat din perspectiva ei, ea a fost capabilă să explice totul foarte clar. Era de acord că Isabel era cea mai bună prietenă a ei şi că totul a fost grozav în primul lor an la New York. însă, după puţin timp, Jo a început să se simtă sufocată de Isabel. Jo a început să- şi facă propriii săi prieteni şi să iasă în oraş fără Isabel. Isabel îşi dorea în continuare să facă totul împreună. Jo simţea că Isabel încearcă s-o ţină în lumea lor restrânsă şi a recunoscut că situaţia s-a înfierbântat când s-a simţit controlată de Isabel. Ele se certau şi nu reuşeau să ajungă niciodată la o rezolvare. Jo a fost foarte fermă: pentru ea, a avea o viaţă şi în afara relaţiei lor era o condiţie necesară. Ea avea nevoie de spaţiu pentru sănătatea ei.

în trecut, ea fusese deja în relaţii codependente şi nu avea de gând să se mai implice niciodată în ceva asemănător. Jo o iubea pe Isabel, dar simţea că relaţia lor devine tot mai rece şi mai distantă.

Nu era prima dată când Isabel o auzea pe Jo că spune asta. Cu toate că o întrista, o parte din ea părea să înţeleagă.

Eu vedeam în faţa mea două femei care porniseră într-o adevărată aventură împreună. Ele au decis să plece cu mult curaj într-o călătorie fascinantă într- o ţară în care nu mai fusese niciuna din cele două, urmărind un vis asemănător. Când faci o schimbare importantă, în mod inevitabil, ai anumite aşteptări neprecizate şi anumite fantasme legate de felul în care s- ar putea desfăşura întreaga experienţă. Robert Glover, autorul cărţii Gata cu băiatul bun!, numeşte aceste premise neprecizate aşteptări ascunse.[14] Sunt acele înţelegeri tacite pe care ni se pare că partenerul nostru le ştie şi le acceptă. Mi se părea că Isabel şi Jo se confruntau cu o ciocnire a viziunilor şi cu o criză a aşteptărilor.

Isabelei îi era greu să simtă că ar fi prioritizată din perspectiva lui Jo. Ea se îndoia că mai contează în vreun fel pentru Jo. Gândul acesta o supăra pe Isabel, având în vedere că, pentru atât de mult timp, s-au putut baza una pe cealaltă. într-adevăr, este sfâşietor să ştii că persoana pe care o iubeşti nu doreşte să petreacă timp cu tine, în timp ce tu doreşti să petreci timp cu ea. Isabel făcea tot ce-i stătea în putinţă pentru a o convinge pe Jo să o trateze cu prioritate, începând de la faptul că o ruga şi o implora să-i dea atenţie şi de la faptul că se prefăcea că nu îi pasă de asta, mergând până la ultimatumuri şi crize de isterie dezlănţuite. în timpul şedinţelor noastre, Isabel se enerva şi se răstea la Jo ori de câte ori Jo îşi exprima dorinţa de independenţă şi autonomie.

în timpul şedinţei noastre, irascibilitatea Isabelei era un semn că mai aveam multe de descoperit. Dacă îţi mai aminteşti, în capitolul al doilea, spuneam că reactivitatea (irascibilitatea) este ca o săgeată iluminată care arată către fricile, nesiguranţele şi incertitudinile pacientului. Aceasta ne permite să ne dăm seama că există ceva important în trecut care motivează aceste reacţii din prezent şi că ar trebui să încercăm

să aflăm mai multe despre trecutul acelui pacientului. Astfel, vom identifica rana care se activează.

în timpul celei de-a doua şedinţe, am întrebat-o pe Isabel dacă simţea că i se acordase prioritate în familia ei.

— O, da, bineînţeles, familia mea mă iubeşte foarte mult.

Nu eram convinsă. Bineînţeles că ar fi putut să dezvolte această rană ulterior în viaţa ei, dar ceva îmi spunea că cineva nu i-a acordat importanţa cuvenită în copilărie. Acea săgeată luminoasă pâlpâia într-acolo. Isabel a mai simţit şi alte dăţi că nu e prioritizată, aşa că această emoţie de revoltă se manifestase şi faţă de alte persoane, înaintea lui Jo.

— Poţi să-mi spui mai multe despre mama ta? Aş vrea să ştiu cum ai descrie-o ca persoană, dar şi cum s-a purtat cu tine ca mamă.

— A fost o mamă bună. Stătea acasă cu mine şi cu fraţii mei şi mereu mă distram cu ea. îi plăcea să se joace şi avea foarte multă grijă de noi. Toată lumea o iubea pe mama mea; era sufletul petrecerii. Dar, la un moment dat, a devenit foarte tristă.

— Ce s-a întâmplat? am întrebat eu.

— Când aveam şapte ani, sora mamei mele s-a sinucis. Eu nu ştiam ce s-a întâmplat cu adevărat pe atunci, ştiam doar că murise, dar, după aceea, totul s-a schimbat. Mama mea a căzut în depresie şi nu şi-a mai revenit niciodată, nici până în ziua de astăzi. Era foarte trist să o vezi în starea aceea. Părea că a dispărut toată forţa vitală din ea. Ea era o femeie atât de plină de viaţă şi, după aceea, nu mai făcea nimic. Abia se mai ridica din pat ca să iasă din cameră. Tatăl meu a trebuit să înfrunte multe. El o iubea foarte mult şi am avut grijă de ea împreună.

Jo se uită la Isabel. Ea mai auzise această poveste şi înainte, dar de data aceasta părea că o înţelege cu adevărat.

Depresia mamei Isabelei a devenit o prioritate în familia ei. Iar Isabela nu mai conta pentru nimeni. Bineînţeles că mama ei nu îşi dorea acest lucru; s- a întâmplat pur şi simplu. Cei din familie ştiau că este tristă, dar nu au luat nicio măsură ca s-o

scoată din acea stare. Tatăl ei, care era un om bun la suflet, făcea tot ce-i stătea în putinţă. El avea două locuri de muncă, gătea, făcea curăţenie şi avea grijă de soţia lui cât de bine putea. Cu toate acestea, el nu era pregătit să gestioneze o asemenea situaţie.

Am fost surprinsă de cât de semnificativă era povestea aceasta pentru a înţelege suferinţa pe care o retrăia Isabel, ca femeie de douăzeci şi nouă de ani în New York. în timpul primilor săi şapte ani de viaţă, Isabel avusese parte de bucurie, apropiere şi iubire şi i se acorda multă importanţă, fiind mezina familiei. Ea se afla în centrul sistemului ei familial, cu fraţi mai în vârstă care aveau grijă de ea şi cu doi părinţi care o iubeau foarte mult. Bineînţeles că, la începutul terapiei, ea a spus că a fost prioritizată în familia ei, însă ea se referea doar la primii săi ani de viaţă.

După decesul mătuşii sale, totul s-a schimbat. Nu numai că nu mai era în centrul atenţiei, dar priorităţile au devenit altele. După cum mi-a spus-o chiar ea: „Tatăl meu nu ştia cum să ceară ajutorul din partea altcuiva în afară de mine. Eu cred că îi era ruşine şi voia cumva să o protejeze pe mama, aşa că nu voia să o vadă nimeni în acea stare".

Jo şi cu mine ne-am prins despre ce era vorba. Nu existau niciun fel de intenţii rele aici. Acesta era un exemplu în care un eveniment devastator a afectat întreaga familie atât de tare, încât Isabel, o fetiţă de şapte ani, nu mai putea să fie o prioritate în viaţa părinţilor ei, chiar dacă ei nu şi-ar fi dorit să se întâmple asta.

Acest eveniment a pus bazele unei răni legate de prioritizare. Sănătatea mentală a mamei lui Isabel a devenit o prioritate atât în viaţa tatălui, cât şi în propria ei viaţă. Ea îl ajuta pe tatăl ei să gătească, să facă curăţenie şi să aibă grijă de mama ei. Era ceva obişnuit să-l auzi spunând: „Poţi să încerci să o înveseleşti pe mama ta? Cred că i-ar plăcea foarte mult să petreacă nişte timp cu tine". Şi bineînţeles că era adevărat: o ajuta pe mama ei. Cu toate acestea, la fel de adevărat era şi că Isabel a preluat sarcina de a găti, de a face curat şi de a o înveseli pe mama ei şi că nu mai era niciun loc pentru fetiţa cu nevoi fizice, emoţionale, experienţiale şi de dezvoltare, care trebuiau şi ele împlinite.

Isabel nu s-a gândit niciodată la viaţa şi la familia ei în acest mod. Ceea ce a şocat-o şi mai mult a fost faptul că a recunoscut că schimbarea drastică pe care o resimţea în relaţia ei cu Jo semănă destul de mult cu ceea ce trăise cu

familia ei. Ea fusese iniţial într-o situaţie în care ea era prioritatea, şi apoi totul s-a schimbat radical şi nevoile ei nu au mai fost pe primul plan.

Am observat că Jo începuse să fie mai puţin tensionată. Nu mai stătea cu braţele încrucişate şi şi-a relaxat umerii. Această informaţie nu a schimbat faptul că refuza să fie controlată, dar acum o vedea pe Isabel într-o lumină nouă; una care oferea mai mult context şi mai multe lămuriri.

Isabel nu conştientizase niciodată cum se simţise în copilărie din momentul în care nu a mai fost o prioritate pentru familia ei. O astfel de variantă a poveştii i se părea nedreaptă, având în vedere minunata viaţă de familie avută în primii ani ai copilăriei. Ea a înţeles faptul că părinţii ei aveau puţine resurse şi că făceau într-adevăr tot ce le stătea în putinţă. Ea a preferat mult timp să se gândească la viaţa pe care a avut-o înainte ca lucrurile să se schimbe. Poveştile de familie pe care Josefina prefera să le relateze prezentau versiunea mamei şi a familiei sale pe care ea prefera să şi-o amintească şi să o împărtăşească cu ceilalţi. Era mai dureros să vorbească despre cum a fost viaţa ei după ce mama ei a căzut în depresie, aşa că evita să vorbească despre asta, să se gândească la asta şi să îi înţeleagă efectele pe termen lung – aşa a fost până să începem terapia.

Identificarea rănii legate de prioritizarea ei nu era neapărat ceva care să o încânte pe Isabel, mai ales având în vedere că aceasta însemna că trebuia să-şi transforme naraţiunea despre trecutul ei într-o poveste nu tocmai fericită. însă, acest pas era necesar pentru a descoperi felul în care această rană originară nevindecată le făcea pe ea şi pe Jo să se îndepărteze una de cealaltă.

Am întâlnit nenumăraţi indivizi cu răni legate de lipsa de prioritizare. Poveştile lor dezvăluie întotdeauna faptul că

aveau părinţi ocupaţi şi distraşi, care dădeau o importanţă mai mare propriei lor persoane în detrimentul copiilor lor. De asemenea, poveştile lor dezvăluie faptul că aveau îngrijitori care se luptau cu propriile lor răni originare, care îi împiedicau să fie pe deplin prezenţi şi să-şi prioritizeze copiii.

Cu toate că mai jos mă concentrez pe poveştile familiale (originare), aş dori să-ţi reamintesc că este posibil ca rana legată de prioritizarea ta să fi

apărut mai târziu în viaţa ta şi să fi fost produsă de o relaţie din afara familiei tale de origine. Poate că vei realiza că prima dată când ai simţit că nu ţi s-a acordat prioritate (şi asta într-un mod care te-a rănit) a fost cu un fost partener sau într-o prietenie la care ai ţinut mult, şi nu în cadrul relaţiei cu un membru al familiei. încearcă să rămâi deschis pe măsură ce explorăm acest subiect împreună.

Când te tragi dintr-o familie ocupată Şi distrasă de diverse probleme

Lipsa de timp şi distragerea sunt făcute din aceeaşi stofa. Când părinţii sau alţi membri ai familiei tale extinse sunt atât de captivaţi de altceva, indiferent dacă sunt distraşi de altceva sau extrem de ocupaţi, ei acordă rareori toată atenţia necesară unui copil. Distragerea poate fi rezultatul unei probleme constante, de exemplu: felul în care un părinte se raportează la muncă, la alcool, la consumul de droguri, la jocurile de noroc, la tulburările mentale sau la afecţiunile fizice. De asemenea, poate să fie ceva ce îi preocupă pe părinţi în anumite perioade, cum ar fi vechi probleme legate de relaţia de cuplu sau faptul că sunt copleşiţi cu uşurinţă de emoţii.

în cazul lui Andrei, rana legată de prioritizare s-a dezvoltat

deoarece el era copilul unei mame singure care avea nevoie de două locuri de muncă doar ca să se întreţină. îmi dădeam seama cât de mult o iubeşte şi o respectă, însă, când era mic, tot ce îşi dorea era să petreacă timp cu ea – ceea ce era imposibil. Ea lucra în două schimburi, şase zile pe săptămână, pentru a se întreţine, iar el o vedea doar duminica, când mergeau la biserică şi mâncau împreună, înainte să înceapă schimbul ei de seară.

Andrei îi era nespus de recunoscător mamei sale pentru sacrificiile pe care le-a făcut pentru el şi, într-adevăr, în anumite momente, el considera că, raţional vorbind, faptul că ea lucra în două schimburi era modul ei de a-l prioritiza. însă, aceasta nu a schimbat faptul că ceea ce îşi dorea el cel mai

mult în copilărie era să petreacă timp cu ea. Cu toate că ea a făcut tot ce-i stătea în putinţa pentru a-i asigura un viitor mai bun, rana lui era acolo.

Bineînţeles că rănile originare pot să apară chiar dacă o persoană sau o familie are intenţii bune. Ne place să credem că ele apar doar din cauza răutăţii sau a neglijenţei, dar adevărul este că o rană poate să apară în nenumărate moduri, chiar şi când nu există urmă de rea-voinţă.

Acesta a fost şi cazul mamei lui Khaite, care era, de asemenea, ocupată cu greutăţile din propria ei viaţă. Părinţii lui Khaite nu erau căsătoriţi; tatăl ei a găsit pe cineva cu care se potrivea mai bine, sau cel puţin asta spunea el când Khaite avea doar patru ani. Mama ei a fost atât de devastată de despărţirea aceasta, încât ulterior a devenit obsedată de întâlniri şi de găsirea iubirii alături de un nou partener. în unele perioade, îşi aminteşte Khaite, părea că se ducea la întâlniri o dată la două zile.

„Ea se întorcea acasă de la întâlnirile astea şi îmi spunea tot ce se putea despre ele. Nu cred că-şi dădea seama că nu îmi punea niciodată întrebări legate de mine în perioadele în care avea aceste întâlniri romantice. Se pierdea cu totul în asta", îşi reamintea Khaite. Ea o iubea foarte mult pe mama ei, dar încă suferea din această cauză. Nu voia să o facă pe mama ei să se simtă vinovată, dar nici nu era interesată de „discuţii între fete" cu părintele ei. Ea voia ca mama ei să-şi arate cu consecvenţă interesul pentru viaţa ei; voia să simtă că este importantă pentru mama sa, nu să coboare pe ultima poziţie a listei de priorităţi, pe măsură ce aceşti bărbaţi veneau şi plecau din viaţa lor. Khaite îşi dorea tare mult să fie o prioritate, însă preocuparea mamei sale cu propria sa viaţă amoroasă o împiedica să-şi pună fiica în prim-plan.

O familie distrasă şi ocupată în mod cronic produce efecte pe termen lung. Este dureros ca, în copilărie, să te îndoieşti de faptul că ai avea dreptul la un tratament prioritar şi că ar trebui să contezi mai mult decât celelalte lucruri care îi distrag pe adulţi şi îi fac să nu îţi acorde importanţă. De altfel, această experienţă poate să se manifeste şi ulterior în relaţiile tale adulte atât în moduri evidente, cât şi mai subtile.

Rănile nevindecate ale părinţilor

Pe perioada copilăriei tale, adulţii din viaţa ta probabil că se confruntau şi ei cu propriile răni. De fapt, poate că încă mai au şi azi răni care le-au rămas nerecunoscute şi nevindecate. Aceste răni îţi pot fi transmise şi ţie. Poate că şi-au acordat lor înşişi mai multă importanţă decât ţie, pentru că nu au fost prioritizaţi când erau copii. Poate că şi-au pus nevoile, dorinţele şi poftele pe primul loc, înaintea alor tale, pentru că au fost neglijaţi când erau copii. Există nenumărate modalităţi prin care rănile nerezolvate ale unui părinte pot fi moştenite. Această perspectivă ne oferă un context mai clar, însă nu schimbă faptul că ai simţit că nu eşti prioritizat. Nu este niciodată responsabilitatea copilului să gestioneze şi să menajeze rănile nevindecate ale părinţilor săi, dar din nefericire, aceasta se întâmplă mult prea des.

Sarah mi-a împărtăşit că, atunci când era copil, era pasionată de fotografie. Voia să învețe tot ce se putea şti despre acest subiect. Ea i-a rugat şi i-a implorat pe părinţii ei să-i cumpere un aparat de fotografiat când a împlinit unsprezece ani şi l-a primit pe cel mai bun de pe piaţă. Cu toate acestea, după doi ani de la primirea acestui minunat cadou, părinţii au luat-o deoparte pentru a-i explica faptul că nu va mai putea să se dedice pasiunii sale pentru fotografie. „Ei mi-au spus că este «sub demnitatea mea» şi că trebuie să mă concentrez pe abilităţile care mă vor ajuta să intru la facultatea «care trebuie»„, a spus ea.

Părinţii lui Sarah erau înstăriţi. Ea a crescut în partea de est a Manhattanului, iar părinţii ei i-au schiţat un plan foarte amănunţit atât pentru educaţia ei, cât şi pentru viaţa ei profesională. Ei i-au spus că nu poţi să faci bani din fotografie şi că, la urma urmei, era doar un hobby, aşa că trebuia să-şi ia viitorul în serios. Acest fapt a fost nimicitor pentru ea. Vorbind

pur şi simplu despre aceste lucruri zeci de ani mai târziu, dădea din cap şi se vedea pe faţa sa că inima ei încă era frântă.

Părinţii lui Sarah aveau resurse mai mult decât suficiente pentru a o susţine să-şi împlinească visul. însă pur şi simplu au refuzat să accepte acest lucru din cauza umilirii pe care credeau că o vor suferi în cercurile lor dacă ea nu ar fi urmat un parcurs profesional onorabil. „Ei voiau ca eu să devin medic", a spus ea. „îmi amintesc de un moment grăitor, înainte să participăm la o petrecere de sărbători cu toţi prietenii lor, în care mi-au spus să nu menţionez nimănui despre visurile mele legate de fotografie. Mama mea mi-a spus literalmente: «Te rog, nu ne face de ruşine în seara asta». Ei erau sensibili la ceea ce considerau că vor crede ceilalţi despre ei ca părinţi şi le păsa mai mult de asta în loc să le pese de ceea ce mă făcea pe mine bucuroasă." Aceasta dezvăluia angoasele şi fricile lor, mai precis rănile lor legate de apartenenţă. Şi, deşi ei nu vedeau situaţia în acest fel, acţiunile lor puneau pe primul plan propriile lor nevoi, şi nu prioritizau nevoile lui Sarah.

Povestea ei îţi frângea inima. Mai târziu, Sarah a devenit un doctor de mare succes. Ea îşi ura meseria, dar ceea ce ura şi mai mult era cât de nefericită era. Ea venise să mă vadă, pentru că prietenul ei tocmai ce se despărţise de ea pentru a patra oară. Ei se tot împăcau pentru că încă mai exista iubire între ei, dar se chinuiau să rezolve ceea ce ea numea un „impediment" pentru relaţia lor: el voia copii şi ea nu era prea sigură că-şi doreşte copii.

Pe măsură ce am săpat mai adânc, am descoperit că, de fapt, Sarah voia să aibă copii. însă, ea îşi testa fostul prieten în mod inconştient pentru a vedea dacă era dispus să trateze dorinţele ei în mod prioritar – un lucru pe care părinţii ei nu l-au făcut niciodată. Erau multe de analizat, dar conştientizarea acestui aspect a deschis foarte multe uşi pentru Sarah. Rana legată de lipsa de prioritate, sentimentul că nu era niciodată pusă pe primul plan de cei la care ţinea, încă mai avea şi acum un impact profund asupra ei.

Ar putea să existe nişte răni nerezolvate şi în sistemul tău

familial care au contribuit la rana legată de prioritizare. Deşi procesul nostru de vindecare nu presupune niciodată să le căutăm celorlalţi justificări, ai putea să te arăţi un pic curios şi să te întrebi dacă nu cumva suferinţa nevindecată a

membrilor familiei tale i-a făcut să nu îţi acorde prioritatea de care aveai nevoie.

Identificarea rănilor originare nu are rolul de a găsi scuze altor persoane. Şi nici nu face ca reactivitatea să fie acceptabilă, ci doar caută să înţeleagă în ce fel a apărut acea rană. Identificarea rănilor originare nu este scopul, ci un punct de pornire, catalizatorul care te împinge către vindecarea ta.

Adaptarea la rana legată de prioritizare

Mulţi copii depun eforturi pentru a fi prioritizaţi, făcând tot ce le stă în putinţă pentru a-şi da seama cum să fie sau ce să facă pentru a li se da atenţie. însă, când încercările lor eşuează, în cele din urmă, se dau bătuţi şi îşi acceptă statutul „neprioritar”. Mi se frânge inima când mă gândesc la un copil care ar putea să fie nevoit să admită acest fapt. Când această resemnare se întâmplă în copilărie, acest tip de adaptare la circumstanţe se poate extinde până la vârsta adultă.

Calea repetiţiei

După cum am aflat anterior, una dintre modalităţile prin care facem faţă rănilor noastre este să repetăm fără intenţie şi în relaţiile adulte tiparele care au creat acele răni. Acest lucru este valabil atât pentru Andrei, cât şi pentru Khaite.

în psihologie, avem o teorie despre aşa-numita transmitere „trans- generaţională” a psihopatologiei (ştiu că este greu de

pronunţat, dar promit

că voi limita cât mai mult folosirea jargonului).[15] Vorbim despre un transfer genetic şi nongenetic al comportamentelor, caracteristicilor şi al trăsăturilor de la generaţie la generaţie. Simplu spus: moştenim tot felul de lucruri de la generaţiile dinaintea noastră. Prin urmare, nu este surprinzător că, deseori, repetăm ceea ce am observat şi am trăit în copilărie.

Ai auzit vreodată pe cineva zicându-ţi ceva de genul „eşti exact ca mama sau ca tatăl tău" (sau spunând acest lucru unui terţ)? De fapt, poate că ai rostit tu însuţi aceste cuvinte cu voce tare. Calea repetiţiei este uşor de urmat şi este evidentă. Repeţi comportamentele, caracteristicile şi trăsăturile celor care au trăit înaintea ta. Aceasta se poate întâmpla fără ca tu să fii conştient de acest fapt, cum ar fi cazul în care creşti cu un părinte furios şi irascibil şi îţi dai seama peste câteva decenii că şi tu, la rândul tău, eşti furios şi irascibil. De asemenea, uneori, aceasta se întâmplă în ciuda eforturilor tale, cum ar fi în cazul în care creşti într-o familie abuzivă şi îţi juri că nu îţi vei abuza niciodată propriul copil, doar ca să îţi dai seama mai târziu că repeţi şi tu acest ciclu. Atât Andrei, cât şi Khaite au realizat că, ajunşi la vârsta adultă, urmează calea repetiţiei când vine vorba de rana legată de prioritizarea lor la nivel relaţional; unul din ei o făcea în mod inconştient, iar celălalt, într-o manieră mai conştientă, însă totuşi repetând ciclul din copilărie.

Andrei, a cărui mamă a sacrificat totul pentru el, însă, având două joburi, i-a produs o rană legată de prioritizarea sa, a venit la terapie, spunând că soţia sa îl obligă să vină la cabinet, pentru că e sătulă de faptul că se joacă numai jocuri pe calculator după ce vine de la muncă. El a insistat că acesta era modul lui de a se relaxa. Prin munca noastră împreună, Andrei şi-a dat seama că jocurile pe calculator reprezentau cel de-al „doilea job" pentru el. El mi-a dezvăluit că se juca peste şase ore pe noapte. în loc să aleagă parteneri ocupaţi, el devenise cel ocupat, punând-o pe soţia sa în poziţia pe care o ocupase el în copilărie – el recrea acea veche rană a lipsei de prioritizare, nelăsându-şi timp pentru

a avea grijă de soţia sa. Astfel, nu numai că rămânea cu rana proprie, însă o făcea şi pe soţia lui să simtă că nu i se acordă importanţă. Uneori, atunci când suntem de părere că nu ni se poate acorda prioritate, ne creăm un mediu care să ne menţină exact în acea poziţie.

în timp ce, la început, Andrei nu a fost conştient de felul în care îşi repeta rana legată de prioritizare, Khaite şi-a recunoscut imediat tiparele. Ea a admis pe loc că se lasă distrasă de alte lucruri în relaţia ei de cuplu şi a mărturisit că petrece ore în şir pe Instagram în timpul nopţii. Aceasta îi răpea din timpul pe care ar fi putut să îl petreacă cu partenerul ei, ceea ce le afecta intimitatea.

„Ştiu, ştiu. Fac acelaşi lucru pe care mi l-a făcut mama mea", a spus Khaite cu răceală. Ea înţelegea ce se întâmpla, însă repeta mai departe acelaşi comportament. Pentru ea, faptul că reuşea să conştientizeze problema nu era suficient pentru a-şi schimba purtarea, dar a fost suficient pentru ca noi să începem un dialog despre această dinamică.

Khaite nu i-a împărtăşit niciodată mamei sale cât de mult a suferit că nu a fost prioritizată în copilărie. Din acest motiv, Khaite nu a auzit-o niciodată pe mama ei recunoscând că a fost distrasă sau asumându-şi responsabilitatea; lucru pe care Khaite avea nevoie să îl audă. în schimb, Khaite a repetat acelaşi tipar în mod inconştient, punându-şi fostul partener în aceeaşi poziţie în care fusese ea faţă de mama ei. Dacă partenerul ei urma să aibă parte de aceleaşi trăiri pe care ea le-a avut cu ani în urmă, Khaite credea că, în acel moment, va fi văzută, înţeleasă şi acceptată. Odată ce am identificat asta, ea a înţeles cât de nociv era acest lucru pentru dinamica lor. De fapt, ea nu voia ca partenerul ei să se simtă neluat în seamă; ea voia să fie, în sfârşit, ascultată şi înţeleasă. Ea a realizat că exista o modalitate mai bună de a obţine ceea ce-şi doreşte.

Din fericire, Khaite avea o mamă receptivă. în munca noastră împreună, Khaite şi-a făcut curaj şi i-a spus aceste lucruri mamei sale. Mama sa a putut să-i valideze trăirile, să îşi asume responsabilitatea şi să îşi ceară scuze că a fost atât de neatentă. Acea fostă fetiţă avea acum un martor, ceea ce a fost incredibil de vindecător pentru Khaite. însă, pentru Khaite, vindecarea completă presupunea ca şi ea, la rândul său, să-şi asume

responsabilitatea, să-şi ceară iertare de la partenerul ei pentru că i-a transmis această suferinţă şi să facă schimbări semnificative pentru a fi mai prezentă şi pentru a acorda prioritate partenerului ei şi relaţiei sale.

Calea repetiţiei poate părea evidentă, însă nu este chiar aşa de uşor de reperat. Poate că ţi-ai promis că nu vei face niciodată un anumit lucru cu ani în urmă, însă am întâlnit foarte multe persoane care nici măcar nu conştientizează că se poartă întocmai în felul în care au jurat că nu o vor face. Această cale este uşor de recunoscut, însă, uneori, ea se ascunde chiar sub nasul nostru. Ce ai putea să vezi dacă ţi-ai deschide într-adevăr ochii?

Calea opoziţiei

La prima vedere, opoziţia faţă de comportamentele predecesorilor pare să fie tocmai opusul repetiţiei. Aceasta implică să facem exact opusul a ceea ce am observat sau trăit în familia de proveniență. Dacă ai detestat ceva în copilărie, nu este de mirare că îţi doreşti să alegi o cale diferită. Dacă ai fost martor la suferinţă, la răvăşire emoţională sau la comportamente pe care le dispreţuieşti, este de înţeles să îţi doreşti să faci un viraj de o sută optzeci de grade, ca o modalitate de a-ţi proteja şi de a-ţi pregăti o cale de viitor care crezi că va fi de succes. Poate că ai văzut felul în care alcoolul i-a distrus viaţa mamei tale şi ai jurat să nu te atingi niciodată de el. Poate că ai crescut într-o familie în care existau mereu conflicte şi acum le eviţi cu orice preţ. Sau poate că părinţii tăi cheltuiau prea mult şi au ajuns să aibă datorii, aşa că ai devenit cumpătat cu banii. Există numeroase moduri prin care alegem calea opoziţiei faţă de ceea ce a fost înaintea noastră. De asemenea, din exterior poate să pară o cale mai sănătoasă. Cine va contrazice o persoană care alege să nu bea sau care evită conflictele sau care reuşeşte să pună bani deoparte?

Toate acestea par să fie decizii corecte. însă, dacă ele se datorează căii opoziţiei, deci vin din cauza unei răni

nevindecate, frica este stăpână pe tine şi ia deciziile în numele tău. Astfel, calea opoziţiei produce multe probleme, după cum poţi să observi din povestea Isabelei şi a lui Jo.

în multe privinţe, cerinţele nenumărate ale Isabelei faţă de Jo erau o cale a opoziţiei faţă de faptul că nu i se acordase prioritate în copilărie. Ea nu voia ca cineva să se poarte cu ea la vârsta adultă aşa cum s-au purtat părinţii ei cu ea când era copil. Ea avea de gând să încerce să le ceară celorlalţi, mai ales lui Jo, s-o trateze în mod prioritar. Pentru a deveni o prioritate trebuie să îi fac pe ceilalţi să mă prioritizeze. Isabel încerca să o convingă pe Jo să o aleagă pe ea înainte de orice. însă, această tactică se întorcea contra ei. Cu cât Isabel insista mai mult, cu atât Jo se distanţa mai tare. Odată ce Isabel şi-a identificat şi observat rana legată de prioritizarea sa şi a înţeles că nu va funcţiona calea opoziţiei, ea a reuşit să-şi vadă comportamentul dintr-o nouă perspectivă.

De asemenea, rana Isabelei legată de prioritizare se activa ca urmare a ceea ce simţea că este o formă de egoism din partea lui Jo. Ajunşi în acest punct, trebuie să menţionez faptul că dorinţa de autonomie nu este totuna cu egoismul. Dorinţa de a avea şi o viaţă aparte, pe lângă timpul avut cu partenerul, nu este o problemă. De fapt, se ştie, cuplurile care au relaţii satisfăcătoare menţin un echilibru între independenţă şi un sentiment al apropierii, susţinându-şi visurile în mod reciproc, în timp ce îşi creează un sentiment comun al cuplului.[16] Dorinţa lui Jo de a petrece timp împreună cu prietenii ei, dar fără Isabel, nu era greşită sau rea în sine. Dorinţa ei de a merge la unele evenimente fără Isabel nu însemna în mod obligatoriu că Jo nu-i acorda prioritate Isabelei.

Problema era că aceste chestiuni au fost ignorate atât de mult timp, încât Jo ajunsese să funcţioneze de-o manieră realmente egoistă. La rândul său, Isabel se înfuria şi o jignea pe Jo şi îi trimitea acesteia SMS-uri, cerându-i să se întoarcă acasă până la o anumită oră sau, dacă nu, să nu se mai deranjeze să vină acasă. Jo se săturase atât de tare de cererile din ce în ce mai furioase ale Isabelei care voia atenţie şi tratament prioritar, încât îi lipseau într-adevăr respectul şi interesul pentru Isabel. Jo începuse să acorde o importanţă mai mare distracţiilor ei,

chiar dacă ştia că Isabel era acasă şi plângea până adormea. Poate că sună a cruzime, dar aceasta nu se întâmpla pentru că Jo era o persoană oribilă; aceasta se întâmpla pentru că Jo şi Isabel au permis anumitor probleme să se acumuleze în relaţia lor, fără să comunice corespunzător. Cu timpul, amândouă au început să aibă

resentimente una faţă de cealaltă şi au căzut într-o dinamică ce recrea continuu un tipar al lipsei de prioritizare, cu toate că Isabel încerca să contracareze tiparul ei din copilărie şi să-l ţină sub control.

în general, când ne simţim ameninţaţi, facem tot ce ne stă în putinţă să ne asigurăm că nu vom retrăi acelaşi lucru care ne-a provocat durerea. Dacă relaţia noastră se schimbă, atunci nu voi mai fi o prioritate. Acest gând era cel care domina în relaţia lui Isabel cu Jo. Isabel nu îşi dorea să fie autoritară, dar de fapt era autoritară. încercarea de a o împiedica pe Jo să stea cu prietenii ei în oraş, departe de ea, reprezenta tentativa Isabelei de a- şi asigura o situaţie sigură, dar tot ce făcea se întorcea împotriva ei.

Ceea ce nu conştientiza Isabel era că ea trebuia să treacă prin propriul ei travaliu de vindecare a rănii originare; altfel, rana ei nu s-ar fi vindecat niciodată. Ea nu putea să se bazeze pe Jo, ca să-i trateze rana în locul ei. Dacă Jo ar fi acceptat pur şi simplu să facă ceea ce-i cerea Isabel, ar fi putut să aline suferinţa cauzată de rana prioritizării, dar rana lui Isabel ar fi continuat să se redeschidă şi probabil că Jo ar fi devenit şi mai plină de resentimente. Jo şi-ar fi trăit viaţa doar ca să o mulţumească pe partenera sa şi ca să-i ofere alinare, sacrificându-şi propria dorinţă (rezonabilă, de altfel) pentru autonomie şi independenţă. Această abordare nu funcţionează şi există studii care demonstrează acest lucru. în prezent, mai mult decât niciodată, scopul fundamental al căsătoriei şi al relaţiei de cuplu este ca partenerii să se sprijine reciproc să îşi împlinească nevoile de autonomie şi dezvoltare personală.[17]

Poate că ai muncit din greu pentru a fi prioritizat în familia ta. Poate că eforturile tale au reuşit în momentele în care ai renunţat la autenticitate sau poate că nu au avut succes şi te-ai dat bătut. Modurile în care ai învăţat să te adaptezi la aceste situaţii s-ar putea să fie aceleaşi pe care le foloseşti şi astăzi. Poate că ai repetat acel tipar prin faptul că ai dat mai puţină importanţă altor persoane apropiate sau poate că ai ales calea opoziţiei, în care

faci tot ce îţi stă în putinţă pentru a fi sigur că nu vei mai trăi ceea ce ai trăit cândva. însă, s-ar putea să recunoşti că niciuna din aceste variante nu te face să te simţi prioritizat. Ele nu vindecă cu adevărat rana. Doar pun sare peste ea.

Vindecarea rănii legate de importanţă

Poate că ai aplicat deja procedeul de vindecare centrat pe origini pentru tine însuţi într-unul din capitolele trecute, dar vreau acum să vezi cum altcineva, în cazul nostru Isabel, a pus în aplicare acest demers în timpul şedinţelor cu mine, având un succes notabil. Ţine minte că este o onoare să fii martor al procesului de vindecare a rănii altcuiva. Pe măsură ce citeşti, observă ce sentimente se trezesc în tine. Cum te simţi în legătură cu Isabel şi cu felul în care trece prin această practică? Te învaţă ceva? Te surprinzi judecând anumite aspecte? Ce ai reţinut după ce ai fost atât de aproape de procesul de vindecare a unei alte persoane?

Odată ce Isabel şi-a înţeles nevoia de a-şi vindeca rana legată de prioritizare, şedinţele care au urmat au fost extrem de eficace. Isabel a reuşit să îşi închidă ochii, să se concentreze (în imaginaţie) asupra persoanei sale la vârsta de şapte ani şi să îi fie martoră. Lăsând la o parte tot ce ar putea să o distragă, Isabel a reuşit să îşi respecte pe deplin şinele mai tânăr, aşa cum a fost ea în copilărie. După tot timpul petrecut minimalizând, raţionalizând şi invalidându-şi trăirile, acesta a fost un gest remarcabil de a-şi revendica şinele autentic. Vieţile se schimbă literalmente atunci când avem parte de un martor.

în acea zi, Jo şi cu mine am fost martorele lui Isabel, în timp ce ea ne relata în ce fel îşi observa propriul sine din urmă cu peste două decenii. Deseori, eu descriu acest exerciţiu clienţilor astfel: îl pofteşti pe şinele tău din trecut să ia loc pe un scaun (indiferent de vârsta lui) şi apoi te apropii de el până vezi toate detaliile, însă păstrezi o distanţă rezonabilă, cât să eviţi depăşirea limitelor fizice. Poţi să îţi imaginezi tot contextul? Casa? Holul în care te descălţai? Dormitorul tău? Bineînţeles că nu întotdeauna este vorba de un singur eveniment perturbator (aşa cum este cazul şocului trăit de mama lui Isabel când i-a murit sora). Dacă nu ţi s-a acordat importanţă în mod cronic,

eventual din cauza unui părinte care muncea mereu sau se îmbăta în fiecare seară, atunci poţi să te concentrezi pe una sau mai multe imagini pentru care să fii martor, pe care să le observi şi la care se te acordezi.

— Isabel, este în regulă dacă acum te voi îndruma puţin? am întrebat eu.

— Sigur, a răspuns ea cu ezitare.

Toate trei am inspirat împreună adânc cu ochii închişi pentru a ne concentra asupra prezenţei noastre comune din cabinet.

— Poţi să îţi îndrepţi atenţia asupra micuţei Isabel şi să îmi spui mai multe despre ea? Ce poartă în acest moment? Cum arată?

— Are părul castaniu şi lung, împletit în două codiţe. Doamne, cât îmi plăcea să am părul împletit! De asemenea, poartă un tricou şi pantaloni scurţi violeţi şi tenişi.

— îi vezi faţa? Ce observi?

— Ea zâmbeşte, dar îmi dau seama că, de fapt, în spatele zâmbetului ei este destul de tristă.

— Nu te-a văzut că stai aşezată lângă ea încă? Poţi să-i spui că eşti alături de ea?

— Sigur.

Isabel tăcu preţ de o clipă. „Salut”, i-a spus ea sinelui ei mai tânăr. Isabel a început să plângă. Ea nu mai avea nevoie acum de nicio îndrumare în plus din partea mea. A continuat de una singură: „Salut, fetiţă scumpă! îmi pare rău că viaţa ta s-a schimbat atât de mult într-o singură clipită. Viaţa ta era specială şi îmi pare rău că ai pierdut atât de mulţi dintre oamenii tăi preferaţi atât de repede. Ştiu că încă erau acolo, dar nu mai erau prezenţi pentru tine. îmi pare rău că nu ţi s-a putut acorda importanţă. îmi pare atât de rău că depresia a umplut casa aceea şi că tu şi tatăl tău aţi devenit responsabili

pentru lucruri care nu erau treaba voastră. îmi pare atât de rău! Ai muncit din greu să-i faci pe ceilalţi să-ţi acorde prioritate, dar modul în

care te purtai nu era menit să-ți aducă atenția pe care ți-o doreai. îmi pare atât de rău că nu am reușit să văd asta mai devreme. îmi pare extrem de rău că nu mi-am dat seama mai devreme. îmi pare rău că n-am putut să te îndrum mai bine, să mă îndrum pe mine mai bine. O voi face începând cu acest moment”.

Isabel a inspirat adânc. Ochii mei încă erau închiși, dar i-am întredeschis pentru a arunca o privire și a vedea ce se întâmplă cu Jo și Isabel.

Jo o ținea pe Isabel de mână și se vedeau urme de lacrimi pe fața ei. Ea se apropiase de Isabel, iar capul lui Isabel se odihnea pe umărul lui Jo. Când m-am uitat la Isabel, am văzut o femeie cu totul schimbată. Era profund prezentă pentru ființele ei de șapte ani. în acel moment, Isabel a făcut pasul necesar pentru a-și acorda prioritate. Pe măsură ce a numit și a fost martora rănii sale și a felului în care s-a adaptat la ea, ea s-a îndepărtat de această rană și a început să acorde mai multă atenție și prioritate propriei persoane. De asemenea, deoarece Jo și cu mine eram prezente, ea a trăit experiența de a avea și alte persoane ca martori – atât pentru sine, ca adult, cât și pentru fetița care fusese în copilărie. Acest exercițiu a fost apoi repetat de Isabel de mai multe ori în timpul ședințelor noastre, dar l-a practicat și acasă de una singură.

Totodată, Isabel a învățat să facă doliu și să îl simtă; ceea ce a însemnat și că a învățat să simtă iubire. Doliul și iubirea sunt două trăiri unite, după cum spune scriitoarea Jandy Nelson. Nu o putem simți pe prima fără s-o simțim și pe a doua.[18] Să te opui doliului înseamnă să te opui iubirii de sine. în timp ce Isabel crea în mod deliberat spațiul necesar pentru a jeli, ea crea și

spaţiul necesar pentru a se iubi pe sine. Nu uita că scopul nu este să te forţezi să jeleşti. Ai dreptul să alegi să nu te duci într-acolo. De fapt, deseori, evităm doliul ca o strategie sănătoasă de adaptare. însă, va veni momentul în care nu vei mai putea să îţi ignori sentimentele. Doliul va continua să bată la uşa ta în moduri mai evidente sau mai subtile. Nu pentru că doreşte să te chinuie, ci pentru că are nevoie de o uşurare.

Pentru Isabel, acest travaliu nu avea ca scop să treacă peste ceva, ci, mai degrabă, să aibă o relaţie diferită cu acel lucru ce i-a făcut rău. Ea nu putea să schimbe ceea ce s-a întâmplat, dar putea să schimbe presiunea pe care o

resimțea; era ceva ce mama ei nu reușise să facă niciodată. Când ne procesăm doliul și învățăm să petrecem timp cu el, suferința și durerea din trecut nu trebuie să iasă la suprafață de fiecare dată când ne lovim de ceva similar cu situația nocivă din copilărie. Înainte de terapie, Isabel a făcut în așa fel încât Jo a fost însărcinată cu responsabilitatea de a o consola și de a o prioritiza — era o încercare inconștientă de a evita sentimentul de singurătate cauzat de faptul că era într-un oraș nou, fără prea mulți prieteni, și că trăia un sentiment de tristețe anticipatoare provocat de insuficienta prioritizare din partea partenerei. Noua viață la New York a fost o reconstituire subtilă a ceea ce a trăit Isabel în trecut, pe când era fetiță și când i s-a cerut să se adapteze și să o consoleze pe mama sa, deoarece adulții erau prea preocupați cu propriile lor răni. Toate acestea i-au apărut în cele din urmă clar în fața ochilor, însă doar când Isabel a fost dispusă să meargă până acolo.

Cuplul trebuia să înțeleagă faptul că, dacă Jo ar fi acceptat

solicitările Isabelei de a i se acorda prioritate, de fapt nu ar fi ajutat-o prea mult pe Isabel. Bineînţeles că nici felul în care gestiona Jo situaţia nu îi făcea prea mult bine lui Isabel, dar ne-a rămas sarcina de a rezolva acest aspect în etapa pivotării.

Din câte ştii, pivotarea este partea în care teoria se întâlneşte cu practica. Aceasta este partea în care treci de la a şti la a face. Aceasta reprezintă oportunitatea de a alege un alt mod de a răspunde, chiar şi atunci când situaţia îţi este familiară. Pivotarea are loc în spaţiul dintre activarea rănii (sau redeschiderea ei) şi reacţia ta. Există un moment între cele două când ţi se prezintă oportunitatea de a schimba tiparul tău comportamental normal. în loc să te laşi condus de programarea ta inconştientă, în care condiţionarea ta preia controlul, acţionezi cu atenţie. în timpul pivotării, îţi acorzi un moment sau mai multe pentru a-ţi aduce aminte de ceea ce ai identificat deja că este un vechi tipar şi te ghidezi pe tine însuţi către calea receptivităţii, părăsind calea reactivităţii afective. Este adevărat că e mai uşor de zis decât de făcut, dar pivotarea are nevoie de exerciţiu.

Isabel trebuia să observe când se activează rana legată de prioritizarea sa şi să ia o pauză în care să numească acea rană, să îi fie martoră şi să o

jeleasca, ca să îi fie mai clar ce trebuie să urmeze după aceea. Pentru ca pivotarea să aibă loc, Isabel trebuia să se exprime clar față de sine și față de partenera ei. În loc să o critice pe Jo, Isabel trebuia să-și exprime deschis nevoia emoțională. Vei afla mai multe despre aceasta în capitolul 8, „Conflictul”, însă deocamdată este suficient să recunoști faptul că, atunci când accentul trece de la critică și nemulțumire la exprimarea nevoilor emoționale, cuplul are șanse mult mai mari să pivoteze împreună și să obțină un nou rezultat.

Când am menționat faptul că vor trebui să pivoteze împreună, Jo a întrebat: „Deci ce facem? Ce facem când eu vreau să petrec timp cu prietenii mei de una singură? Nu vreau ca Isabel să simtă că nu este tratată prioritar. Nu încerc să o rănesc, dar vreau să pot să am niște spațiu pentru mine însămi, iar ea să aibă un spațiu doar pentru sine”.

Jo era deja în plin proces de schimbare, doar că nu își dădea seama. însăși numirea faptului că nu voia ca Isabel să simtă că nu i se acordă prioritate era un prim pas foarte frumos. Ea recunoștea față de Isabel că era conștientă de rana ei și că nu voia să i-o activeze. Ea era de asemenea conștientă că era puțin problematic să facă lucruri care în trecut au făcut-o pe Isabel să simtă că nu este prioritizată.

Aceasta urma să fie continuarea muncii noastre împreună, începând cu faptul că Jo își comunica din vreme planurile sale

individuale, dar îi reamintea lui Isabel că rămâne prioritară pentru ea, până la faptul că Isabel se străduia să nu mai ia personal faptul că Jo voia să facă lucruri fără ea din când în când. A fost frumos să fiu martora dezvoltării lor.

Munca de pivotare a lui Isabel îi cerea să găsească inclusiv moduri de a se alina de una singură când rana ei era activată de independenţa lui Jo. Eu i- am sugerat să îşi înlocuiască vechile comportamente cu altele noi. în loc să- i scrie lui Jo mesaje furioase, ea putea să citească o carte, să sune un prieten sau să meargă la plimbare. Prin faptul că găsea alinare de una singură şi îşi înlocuia vechile comportamente cu altele noi, ea găsea moduri de a se calma, fără să recurgă la solicitări către Jo.

Săptămână de săptămână, am lucrat la etapele de identificare a rănii, de mărturie şi de doliu; de câte ori apărea un tipar familiar, amândouă munceau din greu la găsirea spaţiului pentru pivotare şi pentru comunicarea a ceea ce se întâmpla în lumile lor interioare. O modalitate minunată de a face asta este prin povestirea gândurilor tale intime. Când Isabel găsea o modalitate de pivotare, ea putea să îi spună lui Jo: „Ştiu că este important pentru tine să mergi şi să îţi vezi prietenii, dar povestea pe care mi-o spun eu este că nu sunt prioritară pentru tine". Aceasta provine direct din terapia narativă, care a fost dezvoltată în mare parte de Michael White şi David Epston în anii '70 şi '80. Această muncă cere individului să se concentreze pe dezvoltarea de poveşti în legătură cu sine şi cu identitatea sa, poveşti care să îi fie utile, în loc să creeze naraţiuni dăunătoare.[19] în cazul lui Isabel şi al lui Jo, exprimarea poveştii negative pe care şi-o spunea Isabel, şi anume că nu era prioritizată, îi oferea spaţiul necesar lui Jo pentru a respinge acea naraţiune. Jo putea să răspundă zicând: „îţi mulţumesc că ai împărtăşit asta cu mine. Povestea pe care o ai în minte nu este adevărată. Contezi mult pentru mine. Te iubesc şi abia aştept să petrec timp cu tine mâine. Voi avea telefonul la mine şi îţi voi scrie mesaje pe parcursul serii". Aceasta poate să sune pentru tine destul de utopic. Poate că îţi dai ochii peste cap, gândindu-te: Cine vorbeşte aşa?! înţeleg aceasta, dar Jo şi Isabel au reuşit să exerseze pivotarea în acest fel, pentru că au muncit foarte mult ca să ajungă acolo. Nu a fost perfect, dar reprezenta un progres. Nu uita că au început acolo unde s-ar putea să te afli tu acum.

Bineînţeles că ne imaginăm poveşti nesfârşite în minţile noastre legate de ceea ce simte, gândeşte sau percepe o altă persoană. O propoziţie de completat care poate fi utilă şi care provine din terapia narativă, dar care a devenit faimoasă datorită lui Brene Brown, care a folosit-o în cartea sa Curajul de a fi vulnerabil[20], ar suna aşa: „Povestea pe care mi-o spun este că... „ Poate că vei reuşi să foloseşti această formulă pentru a-ţi clarifica ţie

însuţi trăirile, dar şi ca să îţi împărtăşeşti povestea şi să-i verifici validitatea împreună cu cealaltă persoană, în modul în care a făcut-o Isabel mai sus; aceasta va duce la dialog, în loc să rămâi blocat în ruminaţie şi incertitudine. Dă-i o şansă acestui exerciţiu şi observă ce efecte are.

Probabil că vor exista numeroase diferenţe între procedeul tău de vindecare şi cel al Isabelei, însă una semnificativă ar fi următoarea: este posibil să parcurgi acest demers fără să fii însoţit de un partener. Este posibil să nu ai pe cineva ca Jo alături de tine, care să fie martor al rănii tale. Cu toate acestea, dacă ai un partener, o rudă apropiată sau un prieten pe care ai dori să îl inviţi în acest spaţiu intim alături de tine s-ar putea să ai parte de o experienţă deosebită şi vindecătoare.

Această însoţire nu este absolut necesară, bineînţeles, dar s-ar putea să fie foarte utilă dacă rana ta originară a dus la noi răni relaţionale în prezent. Rănirea relaţională originară (adică lezările ce provin din relaţii) are nevoie de o altă fiinţă umană care să infirme mesajul pe care l-am primit în copilăria noastră. Poate că eşti ca mulţi alţii care se conving că sursa importanţei sau a valorii lor se află în mâinile altcuiva, că se află în afara lor, nu în interiorul lor. Sunt important dacă altcineva îmi arată că sunt important. Sunt valoros dacă altcineva îmi spune că sunt valoros. Eu pot avea sentimentul de apartenenţă doar dacă mă integrez în grup. Faptul că gândim în acest fel are logica sa. Totodată, tocmai aici se află problema: într-o anumită măsură, ai nevoie de relaţii care să te sprijine în vindecare. Eu cred cu tărie că, dacă relaţiile sunt cele care ne rănesc, tot ele trebuie să ne sprijine în procesul de însănătoşire. însă această muncă este atât relaţională, cât şi individuală. Cu toate că s-ar putea să nu începi să cauţi de unul singur cunoaşterea lăuntrică profundă şi împăcarea legată de valoarea ta, de vrednicia ta sau de apartenenţa ta, e bine să fii deschis şi faţă de varianta travaliului individual.

Procedeul de vindecare centrat pe origini

Haide să facem un mic efort împreună, dacă eşti pregătit. îţi voi aminti mereu să ai grijă de tine însuţi pe măsură ce înaintezi în aceste explorări. Fă

pauze dacă ai nevoie. Sarcina ta nu este să continui cu orice preţ şi nici să te forţezi.

NUMIREA Ţine minte că observarea şi identificarea rănii legate de prioritizarea ta nu necesită ca tu să trădezi sau să uiţi de iubirea pe care ai primit-o de fapt de la un anumit membru al familiei tale.

Poţi să te concentrezi pe primul moment în care te-ai îndoit că ai fi prioritizat în familia ta? Poate să fie legat de cineva specific sau poate să fie legat de întregul tău sistem familial. îţi mai aminteşti ce te-a făcut să te îndoieşti? îţi mai aminteşti unde te aflai în acel moment? Ce făceai? Sau: ce voiai să facă sau să spună celălalt? îţi mai aminteşti ce sau cine era prioritizat înaintea ta? Ia aminte la numărul de detalii pe care le observi.

MĂRTURIA încearcă să-ţi îndrepţi atenţia către versiunea ta mai tânără, cea pentru care eşti martor al acelui prim moment în care simte că nu mai este prioritizată. Mută scaunul suficient de aproape încât să observi detaliile feţei tale, expresia chipului şi limbajul corpului. De asemenea, începe să-ţi dai voie să arăţi empatie faţă de copilul acela mic, faţă de versiunea ta mult mai tânără.

DOLIUL Este posibil să începi să simţi că ies la iveală nişte emoţii. Poţi să le dai voie să urce la suprafaţă? Poate că înţelegi acum felul în care te simţeai cu ani în urmă. S-ar putea ca inima ta să se frângă când te gândeşti la versiunea ta mai tânără care a trebuit să îndure acea rană legată de lipsa prioritizării. Pur şi simplu, fii empatie cu versiunea ta mai tânără şi ia aminte la ceea ce doreşti să îi oferi în acest moment. Vrei să o îmbrăţişezi? Vrei să îi spui că îţi pare rău că a trebuit să îndure asta? Vrei să îl iei

în braţe pe acel copil şi să îi spui că totul va fi în regulă? Ce simţi nevoia să faci? Doar observă acest lucru.

De asemenea, poate că vei începe să observi moduri în care ai încercat să devii prioritar pentru cei din jur. Ai încercat să ceri atenţie? Sau ai renunţat cu totul la acest gând? Ai putea să faci doliu după şinele tău care a încercat să facă faţă acestei răni în moduri care te-au îndepărtat şi mai mult de tine însuţi?

Rămâi în acest loc oricât de mult sau de puţin îţi este comod să o faci. Dacă ochii tăi sunt închişi, aşteaptă un moment înainte să te întorci în cameră. Rămâi cu ochii închişi şi mişcă-ţi degetele de la mâini şi de la picioare încetişor. Ai putea să îţi întinzi gâtul. Ai putea să îţi pui mâinile în dreptul inimii sau pe abdomen. Ai putea să îţi redirecţionezi atenţia înapoi către respiraţia ta. Gândeşte-te la ceea ce vei vedea atunci când vei deschide ochii. îţi mai aminteşti unde te afli? Fără să te grăbeşti, clipeşte şi deschide ochii. Nu te grăbi.

Ţine minte: poţi exersa de câte ori ai nevoie, ori de câte ori doreşti. Poţi să o faci în fiecare zi, timp de o săptămână. De asemenea, ai putea să o faci o singură dată şi apoi să revii la acest exerciţiu anul viitor sau peste cinci ani. Sunt tare mândră de tine!

PIVOTAREA Pe măsură ce ne apropiem de final, aş vrea să îţi acorzi un moment pentru a recunoaşte felul în care rana legată de lipsa de prioritizare se manifestă în prezent. în ce moduri? în care dintre relaţiile tale? Poţi să completezi următoarele propoziţii? Dacă mi-aş prioritiza propria persoană,
ceea ce aş schimba la viaţa mea chiar acum ar fi . Dacă m-aş pune pe
mine pe primul loc, un lucru pe care l-aş comunica altora ar fi că . în
săptămâna aceasta, aş dori să găsesti o oportunitate de a-ţi acorda prioritate şi de a încerca să te ţii de promisiune. Promite-mi cu mâna pe inimă... Da, eşti pe cale s-o faci!

[14] Robert A. Glover, Gata cu băiatul bun! (Bucureşti: Editura Evolve, 2019Y

[15] Susan Branje, Sanne Geeraerts, Eveline L. de Zeeuw et al. "Intergenerational Transmission: Theoretical and Methodological Issues and an Introduction to Four Dutch Cohorts". Developmental Cognitive Neuroscience 45 120201: 100835. doi: 10.1016/i .den .2020.10085.

[16] Hannah Eaton. ..The Gottman Institute". The Gottman Institute (blog).

[17] Eli J. FinkeL Elaine O. Cheung. Lvdia F. Emerv et al.. "The Suffocation Model: Whv Marriage in America Is Becoming an A11-or-Nothing Institution". Current Directions in Psychological Science 24. nr. 3 120151: nn. 238-44. doi: 10.1177/0963721415569274.

[18] Jandv Nelson. îti voi dărui soarele (Bucureşti: Epica. 20154

[19] Marv Etchison si David M. Kleist. ..Review of Narrative Theranv: Research and Utility". The Family Journal 8. nr. 1 120001: nn. 61-66. doi: 10.1177/1066480700081009.

[20] Brene Brown. Curaiul de a fi vulnerabil. Schimbă felul în care trăieşti.

6.

Vreau să am încredere

Să ai încredere în cineva te pune într-o poziţie profund vulnerabilă. Când acorzi încredere cuiva, faci exact acest lucru. Alegi să crezi în ceilalţi, să contezi pe ei şi să ai încredere că duc la bun sfârşit ceea ce au spus şi au promis că vor face. Primele persoane în care ai pentru prima oară ocazia să te încrezi sunt aproape întotdeauna cei din familia ta. Familia te învaţă despre încredere prin ceea ce spun părinţii tăi, prin ceea ce aleg ei, prin ceea ce duc până la bun sfârşit şi prin aşteptările pe care te învaţă că poţi să le ai de la ceilalţi.

O mai ţii minte pe Natasha, femeia despre care am vorbit la începutul acestei cărţi, care dăduse peste e-mailurile romantice pe care tatăl ei i le trimisese unei femei care nu era mama sa? Natasha a văzut ceva sfâşietor, un lucru pe care nu ar fi trebuit să-l vadă şi care a zdruncinat-o. E-mailurile reprezentau o trădare îngrozitoare faţă de mama sa, o înşelare clară a înţelegerilor dintre părinţii ei şi a încrederii lor reciproce. însă acestea i-au distrus şi încrederea Natashei. Ea fusese martoră a trădării, şi după aceea, în mod tulburător, ea a fost pusă într-o poziţie în care a devenit parte din trădare, ţinând pentru sine secretul tatălui ei timp de ani întregi şi ascunzând informaţii de mama ei, în ideea că acele informaţii i-ar fi afectat acesteia starea de bine.

Natasha nu împărtăşise niciodată această poveste cu nimeni altcineva în afară de mine. Aceasta era o informaţie pe care doar ea şi tatăl ei o ştiau. A fost o povară greu de purtat pentru Natasha. încrederea înşelată i-a frânt nu doar sentimentul de încredere în tatăl ei, ci în toate persoanele pe care le întâlnea, mai ales în bărbaţii cu care avea relaţii romantice. îi era greu să mai creadă în bunătatea oamenilor. îi era greu să creadă că ceilalţi vor rămâne oneşti şi cinstiţi, că îşi vor ţine promisiunile

şi îşi vor menţine integritatea. Ea şi-a trăit viaţa aşteptând mereu să se întâmple ceva rău, anticipând faptul că încrederea ei va fi din nou înşelată.

Dacă îţi este greu să îi crezi pe ceilalţi sau dacă eşti hotărât să nu îţi pui încrederea în ceilalţi, s-ar putea să ai o rană legată de încredere, o rană care merită explorată. Încrederea poate fi înşelată prin inconsecvenţă, minciuni, trădare şi abandon. De asemenea, din câte ştim, odată ce încrederea ţi-a fost frântă, poate să pară aproape imposibil să o redobândeşti şi să te mai încrezi vreodată în cineva.

Originile rănii legate de încredere

Ai avut un părinte care a avut încredere deplină într-o anumită persoană, doar ca să descopere că aceasta a profitat de pe urma lui în repetate rânduri? Ţi-a spus vreodată un părinte, care suferea de propria sa rană legată de încredere, să îţi păzeşti spatele sau „să nu ai încredere în bărbaţi” sau ţi-a transmis vreo altă generalizare atotcuprinzătoare de care ţi-e greu să te debarasezi? Ai avut experienţe în care încrederea deplină pe care ai oferit-o cuiva a fost pierdută într-o singură clipă, cum ar fi în cazul în care un părinte te-a abandonat sau în care ai descoperit că o persoană în care aveai încredere te-a minţit sau te-a înşelat? Să îţi pierzi încrederea te poate împietri cu uşurinţă. Este posibil să îţi clădeşti ziduri şi este posibil ca incertitudinile, scepticismul şi suspiciunea să tindă să fie întotdeauna prezente în interacţiunile şi relaţiile tale.

Am constatat că majoritatea oamenilor nu îşi doresc deloc ca trădările din trecut să-i împiedice să aibă încredere în oamenii din viaţa lor în prezent. Ei nu vor ca relaţiile lor din trecut, pline de duplicitate sau minciuni să-i împiedice să creadă că ceilalţi pot fi oneşti, deschişi şi demni de încredere. Ei nu îşi doresc să îşi scaneze constant relaţiile pentru a găsi dovezi ale unor înşelăciuni. Este epuizant să-ţi trăieşti viaţa tot încercând

să-ţi înfrânezi neîncrederea bazală.

Majoritatea clienţilor cu care lucrez şi care au o rană legată de încredere mă întreabă: „Cum pot să învăţ să am încredere în ceilalţi? Există vreo

modalitate prin care să las trecutul în urmă, să o iau de la zero şi să trec mai departe?" Adevărul este că restabilirea încrederii în semeni poate fi un proces îndelung şi dureros. De asemenea, dacă minciunile, trădarea sau abandonul au continuat dincolo de copilăria ta, până la relaţiile tale romantice şi la prieteniile tale din momentul de faţă, lipsa ta de încredere în ceilalţi probabil că s-a consolidat, lăsând în urmă o rană şi mai profundă.

Cu toate acestea, nu totul este pierdut. Există o cale de a merge mai departe, iar aceasta începe cu identificarea rănii tale legate de încredere.

Trădarea

Când Troy şi Mark au păşit înăuntru pentru a începe şedinţa, Troy era negru de furie în legătură cu ceva ce se întâmplase la o petrecere în noaptea precedentă. Când a intrat în cabinet, era atât de nervos, de parcă incidentul respectiv tocmai ce ar fi avut loc.

— Stai aşa, Troy. Ce se petrece? Ce s-a întâmplat? am întrebat eu, încercând să îl liniştesc.

— Iar mi-a tras clapa! Nu îmi ţine niciodată partea. El ia partea oricui altcuiva în afară de mine. M-am săturat. Dacă nu poţi să mă sprijini, de ce mai eşti împreună cu mine?

Troy era furios.

— Nu ai întotdeauna dreptate, Troy, a răspuns Mark pe

un ton calm.

— Dar nici nu mă înşel de fiecare dată, s-a repezit Troy. Nu era pentru prima dată când discutam despre această problemă. Troy se plânsese deseori că nu se simte sprijinit de către Mark. El considera că partenerul său ar trebui să îl susţină mereu şi să îi ţină partea; se simţea

trădat de faptul că Mark nu numai că nu făcea aceasta, ci, de obicei, îi ţinea partea celeilalte persoane. Pe de cealaltă parte, Mark spunea că îi era greu să îl sprijine pe Troy, pentru că nu voia să-i răsplătească „purtarea urâtă”, cum o numea el.

— Chiar trebuie să ţii partea cuiva doar pentru că este partenerul tău, chiar dacă modul în care vorbeşte cu altcineva este penibil? Sau chiar dacă ideea pe care o susţine nu este deloc corectă din punct de vedere faptic? înţeleg că se aşteaptă la sprijin din partea mea, dar mi-este greu să-i cânt în strună dacă nu sunt de acord cu el. Unde tragem linia?

Mark a pus punctul pe „i”. Unde tragem linia? însă, înainte să încercăm să răspundem la această întrebare, părea important să înţelegem ce fel de rană se află la mijloc. Era evident că Troy se simţea trădat şi că nu avea încredere că Mark îi va lua partea. Cu toate acestea, reacţiile exagerate ale lui Troy în privinţa aceasta sugerau că nu era prima dată în viaţa sa când trăia un asemenea tip de trădare.

Pe măsură ce îi analizam familia de origine, am descoperit că părinţii lui Troy au divorţat când el avea şapte ani, iar mama lui s-a recăsătorit câţiva ani mai târziu. Tatăl său vitreg avea deja doi copii, doi băieţi, iar ei aveau cam aceeaşi vârstă ca Troy.

„Eu eram cel care intra în bucluc. De fiecare dată. Nu contează ce făceau, era întotdeauna vina mea. Mama mea nu făcea nimic. Ea doar îl privea pe tatăl meu vitreg cum le lua constant apărarea fiilor săi. Ei ar fi putut să-mi dea foc şi tot ar fi fost vina mea. I-am urât.”

în copilăria sa, Troy nu a avut pe nimeni care să-i ţină partea.

El nu reuşea să înţeleagă cum putea tatăl său vitreg să ignore comportamentele scandaloase ale propriilor săi fii. Mai mult chiar, mama sa, singura rudă de sânge pe care o mai avea în familia aceea, nu intervenea de partea lui, iar Troy se simţea trădat de faptul că ea nu lua atitudine şi nu îl proteja. îi era greu să mai aibă încredere că adulţii vor face ceea ce trebuie. „înţeleg că sunt copiii tăi şi că ţii mai mult la ei, dar cum poţi să închizi ochii la tot ce fac, iar apoi să dai în întregime vina pe mine?”

Trădarea are loc atunci când cineva încalcă un acord explicit sau implicit, esenţial pentru sănătatea şi stare de bine a relaţiei. Aceasta poate să aibă loc atunci când un acord relaţional este încălcat în mod intenţionat, cum ar fi în cazul relaţiilor extraconjugale sau al abandonului. Cu toate acestea, trădarea se poate face simţită şi atunci când ai nevoie să primeşti ceva (siguranţă, protecţie sau prioritizare), şi nu primeşti nimic. Şi aceasta va duce la pierderea încrederii.

Totodată, trădarea poate să aibă loc şi prin disimularea unor informaţii importante pentru cealaltă persoană, cum ar fi să omiţi să dezvălui faptul că ai fost concediat, că ai o altă familie, că foloseşti banii din contul de economii al copilului tău la jocurile de noroc sau că faci achiziţii majore pe la spatele partenerului tău.

Observ deseori lucrurile acestea în relaţii. Aceste minciuni şi trădări au un impact mult mai mare decât am putea crede. Am avut clienţi care au făcut achiziţii majore şi au aruncat cutiile sau pungile înainte să ajungă să le vadă partenerul lor. Sau am avut clienţi în terapie care au trimis familiei de provenienţă sume de bani considerabile, fără să comunice acest fapt partenerului lor. Este posibil să apară justificări pentru acest comportament, începând de la Nu merită să ne certăm pentru asta, până la Sunt banii mei şi pot să fac ce îmi doresc cu ei. Cu toate acestea, indiferent de explicaţie, aceasta nu schimbă sentimentul de trădare sau de ruptură din sânul relaţiei de cuplu.

Când există o rană legată de încredere şi care a fost cauzată de o trădare, încrederea este pierdută şi, deseori, rămâi cu o idee de tipul Nu pot (sau nu am) încredere în tine, idee ce va reveni iar şi iar.

Trădarea poate fi prezentă sub nenumărate forme într-o familie. Poţi să reflectezi pentru a descoperi dacă a fost prezentă şi în cazul tău? Ţi-a fost vreodată trădată încrederea în vreun fel? Ţi-ai pierdut vreodată încrederea în cineva? în ce moduri te-a învăţat

acel incident să nu mai ai încredere în ceilalţi?

- M-am simţit trădat de către .
- Trădarea pe care am trăit-o a fost .
- Aceasta mi-a afectat capacitatea de a avea încredere,

pentru că

- Modalitatea prin care încerc să mă protejez astăzi

este .

Când o persoană dragă te trădează, te poate face să pui totul sub semnul întrebării. Fiecare certitudine pe care ai avut-o cândva, fiecare amintire la care ţii va fi înlocuită de suspiciune. De asemenea, o viaţă care cândva era plină de încredere va fi acum privată de aceasta. Oricum, să lucrezi la identificarea rănii tale legate de încredere şi la restabilirea încrederii în ceilalţi este un proces ce demonstrează curaj şi tărie. Te înţeleg şi îţi văd şi inima rănită. Eşti pe calea care duce către succes şi te felicit pentru aceasta!

înşelătoria

Când am întâlnit-o în cabinet pe Angelica, ea mi-a spus că trebuia să lucreze la capacitatea sa de a avea încredere în partenerul ei. Ea a fost prinsă uitându-se prin telefonul lui a nu-ştiu-câta oară şi, pe bună dreptate, era dezamăgită de sine. Angelica ştia că trebuia să se oprească. „Ştiu că îi încalc limitele, dar îmi este atât de greu să am încredere în el, cu toate că nu mi-a dat niciodată vreun motiv să mă îndoiesc de el.”

Angelica mi-a dezvăluit în acest mod faptul că are o rană legată de încredere. Ea utiliza în mod constant aplicaţia „Find My”, cu ajutorul căreia poţi să localizezi o persoană după telefonul său mobil; voia astfel să se asigure că partenerul ei este într-adevăr acolo unde spune că se află. Ea se uita prin mesajele sale pe Instagram şi îi citea e-mailurile şi mesajele pentru a se asigura că nu vorbeşte cu vreo persoană pe care ea nu o

cunoaşte. Dacă dădea peste un nume sau un număr nou, ea îl întreba cine este persoana respectivă şi ce treabă are cu ea. Angelica depunea eforturi considerabile pentru a se asigura că nu este înşelată de către partenerul ei.

Ştiam că trebuie să existe o poveste originară care influenţa acest comportament. într-una din şedinţele noastre, Angelica mi-a împărtăşit faptul că, atunci când avea douăzeci şi unu de ani, a descoperit că mătuşa ei era mama sa biologică şi că femeia căreia îi spusese „mamă" toata viaţa ei era de fapt mătuşa ei. Da, ai citit bine.

Angelica abia ce absolvise facultatea şi peste douăzeci de membri ai familiei sale participaseră la festivitatea ei de absolvire pentru a o susţine. După aceasta, Angelica a mers la toaletă şi le-a auzit pe mama şi pe mătuşa sa vorbind între ele. Ea a auzit-o pe mătuşa sa zicând: „îţi mulţumesc atât de mult pentru tot ce ai făcut pentru Angelica. Sunt atât de recunoscătoare că m-ai ajutat atunci când a venit ea pe lume. Nu eram pregătită să devin mamă şi ea este extrem de norocoasă să te aibă pe tine. Şi eu, de asemenea". Angelica a rămas încremenită în cabină. Ce a fost asta? Despre ce vorbea mătuşa ei? Ce voia să însemne asta? Ea auzise cuvintele foarte clar, dar mintea sa nu reuşea să proceseze informaţia. Nu mai era nimeni altcineva la baie. Ea a tras apa şi a păşit în afară. Ar fi putut să fie o secvenţă dintr-un film. Acesta a fost felul în care Angelica a descoperit că fusese minţită toată viaţa sa.

Familia Angelicăi a ţinut secretă această informaţie legată de povestea naşterii ei, pentru că ei credeau în mod sincer că este decizia corectă, dar totuşi Angelica s-a simţit înşelată. Viaţa ei era o minciună şi, mai mult chiar, toată lumea ştia adevărul, în afară de ea. Această dezvăluire a împins- o pe Angelica pe o cale în care a început să-şi pună întreaga viaţă sub semnul întrebării. în acel moment, chiar spuneai adevărul? în acel moment, mă minţeai sau nu? Şi întrebările nu se mai opreau.

Felul în care simţea că trebuie să testeze personal totul, adică să vadă totul „cu propriii ei ochi”, după cum a spus-o ea, era de înţeles. însă, încrederea în ceilalţi nu era singura problemă cu care se confrunta. Când oamenii sunt înşelaţi, trădaţi sau induşi în eroare, le este uşor să îşi piardă încrederea

inclusiv în propria lor persoană. Cum de nu mi-am dat seama de asta? Cum de nu am văzut asta? Cum de nu am reuşit să pun lucrurile cap la cap? Pot să am încredere în mine însumi/însămi că voi recunoaşte lucrurile care se întâmplă chiar sub nasul meu?

Poţi să priveşti în urmă către copilăria ta, pentru a vedea dacă ai trăit sau ai observat vreo înşelătorie? Ţine minte, nu trebuie să fii tu victima acelei mistificări pentru a fi afectat de ea. Poate că ai văzut cum unul din părinţii tăi îl înşală pe celălalt sau pe unul din fraţii tăi şi ai ajuns să fii afectat de aceasta.

- Persoana care minţea era .
- Felul în care m-a afectat această trăire a fost
- _____ Felul în care mă afectează în prezent este_____

Abandonul

„Cred că ea este aleasa.” Mahmoud tocmai fusese la o întâlnire în seara precedentă şi era entuziasmat să-mi împărtăşească detaliile. „Eu chiar cred că am găsit pe cine trebuia”, a repetat el. Oricât de mult mi-aş fi dorit să sărbătoresc această întâmplare împreună cu el, eram precaută. în ultimele două luni, auzisem deja de multe alte ori aprecieri similare despre multe alte femei. Mahmoud avea un tipar anume: ieşea la o întâlnire, se înţelegea bine cu cineva, îmi spunea că a găsit persoana potrivită şi după aceea se întorcea în următoarea săptămână spunându-mi că totul s-a terminat. Acest ciclu se

repeta din nou şi din nou, iar ziua aceea nu a fost deloc diferită.

Noi trebuia să cercetăm mai în profunzime pentru a vedea dacă putem să identificăm ceea ce se întâmpla de fapt. Când Mahmoud avea opt ani, tatăl

său a spus familiei sale că trebuie să se întoarcă în Egipt, țara sa natală, într- o călătorie de afaceri. În general, călătorea o dată pe lună în interes de serviciu, dar de această dată nu s-a mai întors. După câteva săptămâni, Mahmoud și surorile lui au început să o întrebe pe mama lor când se va întoarce. Timp de luni întregi, ea le-a spus că tatăl avea mai mult de lucru decât anticipase, dar în cele din urmă, le-a dat vestea că nu se va mai întoarce. El a decis să rămână în Egipt.

Nu exista un răspuns clar cu privire la motivul acelei hotărâri, ci doar speculații. Acest abandon a fost sfâșietor pentru întreaga familie. Fiind singurul băiat, Mahmoud era apropiat de tatăl său și de aceea a fost doborât. El voia să fie exact ca tatăl său, când va crește mare. De ce a plecat oare tata? Nu ne iubește? Am făcut ceva greșit? Nu reușea nicicum să înțeleagă ce s-a întâmplat.

Abandonurile suferite în copilărie sunt un tip de trădare care are loc atunci când părinții sau îngrijitorii își ignoră sau renunță în mod intenționat la datoria de părinte, fără să țină cont de starea de bine a copiilor lor. Aceasta se poate întâmpla prin abandon fizic, cum a fost plecarea tatălui lui Mahmoud, sau se poate întâmpla prin abandon emoțional, cum ar fi în cazul părinților care nu mai reușesc să fie disponibili din punct de vedere afectiv pentru copilul lor.

Ai trecut prin abandon în copilărie? Cine te-a abandonat? Ce impact a avut asupra ta? De asemenea, în ce moduri te-a

învăţat aceasta să nu ai încredere în ceilalţi?

- Am fost abandonat de către .
- Această întâmplare m-a lăsat cu convingerea că
- _____ Modul prin care încerc să mă apăr astăzi este_____
- _____ însă, ceea ce realizez acum despre asta este_____

Adaptarea la rana legată de încredere

Dacă ai simţit că nu poţi să ai încredere în sistemul tău familial, aceasta probabil că te-a pus în mod conştient sau inconştient pe un drum al autoapărării faţă de trădare, înşelătorie, minciună şi abandon. Probabil că ai făcut orice a fost necesar pentru a încerca să creezi stabilitate şi siguranţă pentru tine însuţi. Aceasta poate să însemne orice, începând de la faptul că te uiţi mereu bănuitor în jurul tău şi de la faptul că-i testezi pe ceilalţi, până la faptul că te închizi faţă de ceilalţi şi devii invulnerabil, încercând să te apropii cât mai repede de alte persoane pentru a-ţi procura un sentiment de siguranţă, de apropiere şi de implicare din partea altora. însă, aceste metode de adaptare la rănile legate de încredere nu te ajută de fapt cu nimic în a-ţi restabili încrederea în ceilalţi. Dimpotrivă, ele doar îţi susţin lipsa ta de încredere.

închiderea în sine

Dacă ai fost înşelat sau trădat, minţit sau abandonat, poţi să te simţi de parcă singura ta opţiune este să te izolezi complet de ceilalţi. închiderea în sine este o modalitate de a rămâne în siguranţă. Dacă oamenii nu se pot apropia de mine, nu pot fi rănit. Poate că vei alege să nu împărtăşeşti niciodată detalii despre viaţa ta cu ceilalţi, să eviţi intimitatea reală cu prietenii tăi, să nu ieşi niciodată la întâlniri sau să limitezi accesul la persoana ta prin alte modalităţi.

Dacă ai trecut vreodată printr-o despărţire, poate că ai rostit următoarele cuvinte: Nu voi mai iubi niciodată. Spunem acele cuvinte pentru că sfârşitul

unei relaţii este dureros şi, deseori, îl percepem ca pe o formă de trădare şi refuzăm să ne dăm voie să mai fim vreodată vulnerabili la o asemenea trăire. Dorim să nu mai trecem niciodată prin suferinţa aceea.

însă, aceasta nu se aplică doar în cazul terminării relaţiilor. Când o persoană din sistemul tău familial face ceva prin care îţi trădează încrederea şi nu face nimic sau aproape nimic pentru a o restabili, atunci închiderea în sine şi blocarea contactelor poate să pară singura ta variantă de a reacţiona.

Partea dificilă legată de strategiile de adaptare (coping) disfuncţionale este că, în multe moduri, ele chiar te protejează de lucrurile de care îţi este frică. Să rămâi închis în tine s-ar putea să facă tocmai ceea ce îţi doreşti, însă o va face pe seama legăturilor emoţionale cu ceilalţi, a apropierii, a intimităţii şi a profunzimii în relaţiile tale. Dacă te închizi, poate că vei reuşi să eviţi să mai fii vreodată dezamăgit, dar nu vei putea nici să treci prin experienţa de a construi o relaţie de încredere împreună cu ceilalţi, de a-ţi restabili încrederea în aceştia şi de a scrie o nouă poveste.

în ce moduri te-ai închis în tine pentru a face faţă unei răni legate de încredere? în ce moduri ţi-a fost de folos această strategie? Poţi să observi în ce fel te-a protejat în trecut acea strategie adaptativă? Cu toate acestea, ai putea să observi şi cum blochează această strategie anumite trăiri şi experienţe din prezent?

Hipervigilenţa

Când înşelătoria în care era implicată familia Angelicăi a ieşit la iveală la festivitatea de absolvire, aceasta a declanşat o reacţie în lanţ pentru ea. Ea a devenit hipervigilentă cu partenerii ei, căutând prin e-mailurile, SMS-urile şi mesajele lor, trăind într-o stare de alertă, cu gândul la posibilul risc de a fi înşelată din nou.

Persoanele care manifestă hipervigilenţă îşi scanează constant relaţiile şi mediul pentru orice urmă de minciună, înşelăciune sau trădare. Totodată, aceasta reprezintă o formă de autoapărare. Dacă nimic nu mă afectează, nu pot fi rănit. Această hipervigilenţă este şi foarte greu de suportat. Poţi să te simţi de parcă trebuie să stai cu garda ridicată întreaga ta viaţă, căutând constant aspectele vieţii tale în care ai putea fi înşelat şi trădat. Şi cumva e firesc să ai o astfel de perspectivă. Dacă experienţa şi convingerea ta îţi spun că ceilalţi nu au grijă de tine, că nu poţi să ai încredere în ei, atunci cine altcineva, dacă nu tu, să fie alert la aceste lucruri?

Eu am devenit hipervigilenţă în timpul divorţului părinţilor mei. Am primit poveşti radical diferite din partea lor, naraţiuni care nu puteau să fie adevărate în acelaşi timp. Ştiam că ceva nu este în regulă, aşa că ascultam cu mare atenţie în timp ce vorbeau adulţii şi observam când minte unul din ei sau când celălalt omite anumite informaţii. Când ştiam că părinţii mei vorbesc între ei la telefon, ridicam cel de-al doilea telefon fix şi le ascultam conversaţiile telefonice, doar ca să ştiu care este adevărul. Chiar dacă aceasta mi-a dezvoltat abilitatea de a-i citi pe oameni, o deprindere care îmi este foarte utilă în prezent, hipervigilenţă m-a privat de tipul de fericire, apropiere, libertate şi joacă pe care mi le-aş fi dorit. Această strategie dezadaptativă de a face faţă îşi croieşte cu uşurinţă drumul până la vârsta adultă. în cazul meu, chiar aşa a şi fost. în viaţa mea personală, eram surprinsă urmărind tot soiul de detalii sau indicându-i soţului meu unde se înşală în relatările sale. Connor şi cu mine am găsit şi o poreclă pentru mine: „demonstratoarea”. Aceasta pentru că nu ratam niciun detaliu şi aveam mereu grijă să-i atenţionez pe oamenii din jur când deveneau imprecişi. Acum pot să râd de acest fapt, dar era reţeta perfectă pentru distanţare şi certuri.

în ce moduri ai devenit hipervigilent pentru a face faţă unei răni legate de încredere? Mai foloseşti acele strategii şi în

prezent? Cum ţi-au fost de folos acestea? De asemenea, ai putea să remarci în care părţi ale vieţii tale din prezent te afectează în mod negativ această strategie adaptativă?

Testarea Şi sabotajul

Când nu avem încredere, deseori, simţim nevoia să-i testăm pe cei din jurul nostru. Ai putea să testezi pe cineva prin faptul că nu îi comunici aşteptările tale. Ai putea să o testezi pe acea persoană prin faptul că o respingi, pentru a vedea dacă aleargă după tine şi te urmăreşte, demonstrându-ţi cât de important eşti pentru ea. De asemenea, ai putea să testezi cât de dedicată îţi este o persoană prin forţarea limitelor relaţiei voastre sau prin faptul că ceri lucruri care ştii că nu sunt rezonabile.

Troy nu ştia dacă poate să aibă încredere în alţii, dar cu siguranţă avea de gând să-i testeze. El voia pe cineva care să-i fie alături şi să-i ţină partea. în unele cazuri, până şi el îşi dădea seama că greşeşte, dar şi atunci îşi dorea ca Mark să fie de partea sa, în felul în care tatăl său vitreg luase tot timpul apărarea fraţilor săi vitregi şi în felul în care şi-ar fi dorit ca mama sa să-l susţină cu mulţi ani în urmă. „Vreau doar să văd cum o să mă simt când cineva îmi ţine partea, înţelegi?" Troy voia să aibă acea experienţă în care, deşi se purta reprobabil, totuşi partenerul său îi lua apărarea.

Odată ce rana lui Troy legată de încredere şi povestea lui originară legată de trădare au fost dezvăluite în faţa lui Mark, aceasta a dus la o schimbare în interiorul dinamicii lor relaţionale. Deoarece am petrecut timp îngrijind rana aceea împreună, Troy nu mai avea nevoie să-l testeze pe Mark la fel de mult. încrederea a fost restabilită în mod programatic prin conversaţii şi vulnerabilitate emoţională, în locul încercărilor lui Troy de a-l testa pe Mark prin comportamente ridicole. Cu cât şi-au construit mai mult încrederea reciprocă, cu atât Troy se manifesta mai puţin deplasat în contextele sociale.

în ce moduri i-ai testat şi tu pe oameni? Exista ceva ce vrei să demonstrezi prin acele teste? Şi în ce moduri dăunează această

abordare relaţiilor tale în prezent?

Testarea poate să se transforme şi în sabotaj. înainte să descopere relaţia extraconjugală a tatălui ei, Natasha a fost o fată şi o adolescentă care avea încredere deplină în ceilalţi. Ea îşi pusese tatăl pe un piedestal. Cu toate acestea, descoperirea e-mailurilor a schimbat totul. Peste noapte, Natasha a început să creadă că oamenii cei mai apropiaţi de ea, oamenii pe care îi iubea cel mai mult, erau capabili de trădări de neînchipuit.

De aceea, îi era greu să aibă încredere deplină în Clyde, bărbatul cu care avea o relaţie amoroasă, bărbatul care urma să o ceară în căsătorie (la fel de suspicioasă a fost şi faţă de partenerii dinaintea lui). Deşi Clyde nu îi dăduse niciun motiv să nu aibă încredere în el, ea tot se aştepta să descopere ceva ce fusese „ascuns" – iar această neîncredere s-a transformat într-un sabotaj al relaţiei.

Ideea de a termina relaţia i-a venit în minte Natashei ca o formă de autoapărare; ea făcuse deja acelaşi lucru şi în toate relaţiile sale din trecut. Dacă o termin înainte să mă trădezi, nu voi fi rănită. în acest caz, Natasha nu îl mai testa pe Clyde; ea încerca pur şi simplu să saboteze relaţia. De multe ori în trecutul său, Natasha găsise modalităţi de a-i respinge pe oameni, de a se asigura că relaţiile se termină înainte să fie rănită din nou.

Cu toate acestea, sabotajul şi evaziunea ei îi cauzau suferinţe. în această relaţie mai ales, bărbatul la care visa Natasha se afla chiar în faţa ei. Un bărbat care era amabil, iubitor şi grijuliu. Un bărbat care nu era conştient de lupta ei interioară din acest moment şi de povara grea pe care o purtase atât de mult timp.

în ce moduri ai folosit sabotajul ca o modalitate de a te apăra când a fost vorba despre încredere? în ce fel tendinţa de a sabota relaţiile te împiedică să-ţi vezi de viaţa ta din prezent?

Ataşamentul anxios

Unii dintre oamenii care suferă de o rană legată de încredere se vor închide şi se vor izola ca adulţi, ca să nu mai fie răniţi niciodată. însă alţii, cum ar fi Mahmoud, adoptă tactica opusă: ei se ataşează prea repede de cineva, de o persoană pe care nu o cunosc de mult timp, în speranţa că vor umple acel gol.

Este posibil să fii deja familiarizat cu teoria ataşamentului. Ea a fost introdusă pentru prima dată în 1952 de către psihanalistul britanic John Bowlby şi a fost dezvoltată ulterior de către Mary Ainsworth, o psihologă specializată în dezvoltarea cognitivă, care a realizat faimosul studiu al „situaţiei nefamiliare”.[21] Acest experiment a analizat diferite stiluri de ataşament prin observarea răspunsului unui copil mic în momentul în care mama părăsea camera şi în momentul în care se întorcea. Bebeluşii cu un ataşament sigur intrau din nou în contact cu mama lor când se reuneau, căutând apropierea şi proximitatea şi dorind să interacţioneze cu ea. Pe de altă parte, bebeluşii cu un ataşament nesecurizant se înfuriau şi deveneau neliniştiţi când se întorcea mama lor sau o evitau cu totul. Studiul „situaţiei nefamiliare” a devenit un instrument pentru a evalua ataşamentul sigur şi ataşamentul nesecurizant în relaţii[22]. Acest instrument e folosit şi în prezent pentru a înţelege stilurile de ataşament atât în copilărie, cât şi la vârsta adultă.

Studiile au arătat că persoanele care au avut parte de ataşament sigur în copilărie tind să aibă un stil de ataşament sigur şi la vârsta adultă, pe când persoanele care au avut parte de ataşament nesecurizant în copilărie tind să aibă un stil de ataşament nesecurizant şi la vârsta adultă. Când tatăl lui Mahmoud şi-a părăsit familia, acest eveniment i-a perturbat baza de siguranţă lui Mahmoud. Prin urmare, el a devenit anxios şi a încercat să-şi procure un sentiment de siguranţă prin apropierea de alţii. Deseori, în întâlnirile amoroase, el grăbea ritmul normal al formării unei relaţii de dragoste, urmărind să devină obiectul unei „iubiri instantanee”. Această strategie de adaptare încerca să-i ofere protecţie prin

apropierea atât de rapidă de o altă persoană, încât acea încredere să nu poată fi înşelată. Dacă pot să cimentez repede această relaţie, nu voi mai fi părăsit din nou.

Deoarece Mahmoud era extrem de simpatic, primele câteva întâlniri cu o femeie mergeau foarte bine. Se forma o legătură fenomenală. însă, după aceea, el mergea prea departe prea repede. El începea să le vorbească femeilor cu care ieşea despre viitoarea lor viaţă împreună, despre felul în care urmau să se mute împreună, despre logodnă şi despre căsătorie, dar şi despre copiii pe care urmau să-i aibă împreună. La prima vedere, aceasta avea un iz jucăuş şi distractiv, dar când insista prea mult, distrugea atmosfera romantică şi partenera refuza să mai iasă la încă o întâlnire cu el sau nu mai răspundea mesajelor sale. Aceasta se întâmpla iar şi iar. După cum mi-a spus chiar el plin de regret:

— îmi dau seama că graba mea le îndepărtează pe potenţialele partenere, dar pur şi simplu nu pot să întrerup acest tipar.

El înţelegea că acest comportament îi deranja pe ceilalţi. Doar că nu înţelegea de ce se simţea constrâns să se poarte în acest fel sau cum putea să schimbe acest tipar în viitor.

— în încercarea ta de a evita să fii din nou părăsit, se pare că, de fapt, ai creat şi mai multe situaţii de abandon, am spus eu.

— Uau... Nu mi-am pus niciodată problema în felul acesta. Am nevoie de un minut să procesez asta.

Fie că eviţi apropierea şi intimitatea pentru a te proteja de temutul abandon, fie că te ataşezi prea repede şi într-o manieră anxioasă în noile relaţii, rezultatul final este acelaşi: absenţa unei legături autentice. Relaţiile lui Mahmoud nu aveau succes, pentru că scopul său principal era să se apere şi să se asigure că nu va mai fi părăsit niciodată, iar aceasta nu este o reţetă prea grozavă pentru a te apropia de cineva, pentru a forma o legătură autentică sau a permite unei relaţii să se dezvolte în mod natural şi să devină mai puternică în timp. în mod inconştient, Mahmoud încerca să forţeze cimentarea relaţiei şi

să obţină acea siguranţă distrusă de tatăl său cu mulţi ani în urmă.

în loc să grăbească formarea unei legături, el trebuia să nu se grăbească şi să devină mai vulnerabil. El trebuia să creeze spaţiul necesar pentru a

cunoaşte pe cineva cu adevărat... Şi să-i permită acelei persoane să-l cunoască pe el. Aceasta implică întotdeauna riscuri. Relaţiile nu sunt un dat. Nu există nicio garanţie că o relaţie va ţine la nesfârşit. Nu există nicio garanţie că o persoană va rămâne cu noi. De asemenea, când ai avut un părinte de la care ai sperat că va reprezenta acea garanţie pentru tine, dar care alege să te părăsească, acest fapt este pur şi simplu o experienţă îngrozitoare, una care face să fie imposibil să mai ai încredere că există în lume oameni care nu te vor abandona.

Totuşi, să recunoaştem faptul că abandonul este diferit de terminarea unei relaţii. Această distincţie este greu de înţeles pentru mulţi oameni, mai ales pentru cei care au un stil de ataşament nesecurizant. Persoanele care au o rană legată de încredere centrată în jurul abandonului au impresia că trebuie să găsească pe cineva care nu îi va părăsi niciodată. Promite-mi că nu pleci. Promite-mi că vei rămâne pentru totdeauna. însă bineînţeles că nu există nicio garanţie. Partenerii pot să îţi promită aceasta, pot să spună cuvinte mari, dar vorbele nu schimbă frica pe care o rană nevindecată o aduce cu sine. Cuvintele nu restabilesc încrederea cu adevărat.

O rană nevindecată legată de încredere poate să facă ravagii în relaţiile tale din prezent. în afară de presiunea pe care o pune pe potenţialii tăi parteneri, aceasta poate, de asemenea, să te

atragă în mod inconştient către persoane nedemne de încredere, cele care îţi vor adeveri temerile. Aceasta te poate forţa să iniţiezi legături inautentice sau, dimpotrivă, te poate face să eviţi apropierea, astfel încât inima ta să nu mai fie frântă niciodată. Dar asta nu e viaţă. Când rănile tale preiau controlul, este imposibil să-ţi construieşti siguranţa şi încrederea de care ai nevoie pentru a te îndrepta către convingeri noi, experienţe noi şi un spaţiu al vindecării.

Strategiile de adaptare la rana legată de încredere te ajută să îţi gestionezi suferinţa în moduri ingenioase, dar nu fac prea multe pentru a-ţi sprijini vindecarea. Or, a avea încredere presupune să te bazezi pe reziliența ta şi să-ţi întăreşti puterea de discernământ. Adică să crezi în capacitatea ta de a te adapta şi de a-ţi reveni după ce ai avut experienţa de a fi minţit, înşelat sau trădat. Să înveţi din ea. Să devii mai înţelept, fără să devii mai insensibil şi fără să te închizi cu totul.

Vindecarea unei răni legate de încredere

Să înveţi să ai din nou încredere în tine şi în ceilalţi presupune un efort destul de mare. Angelica a fost suficient de curajoasă încât să încerce aceasta cu partenerul ei. Numirea şi împărtăşirea rănii sale legate de încredere a fost primul pas. La fel de important a fost ca ea să îşi permită să resimtă amploarea înşelătoriei din miezul familiei sale de provenienţă şi să conştientizeze impactul pe care l-a avut asupra ei. A fost un proces necesar, pentru ca ea să poată ajunge într-un spaţiu în care să îşi înlocuiască lipsa de încredere cu o schimbare de comportament – ceea ce eu numesc „pivotare”.

în cele din urmă, în loc să-şi spioneze partenerul, ea a ales să-i împărtăşească faptul că doreşte să îl spioneze pentru că se simte nesigură în privinţa unui anumit lucru, după care îi cerea lămuriri sau garanţii legate de acel aspect. în loc să îl urmărească folosind aplicaţia de mobil, ea îi trimitea un SMS şi îl întreba unde se află. Apoi, prin exerciţiu, a început să-l creadă. La urma urmei, el nu i-a dat niciodată vreun motiv să se îndoiască de el.

Odată ce am identificat rana legată de încredere a Natashei, ea a început să- şi dea seama treptat că nu avea nevoie să o mai ascundă. Ea a împărtăşit-o cu mine, ceea ce i-a făcut povara puţin mai uşoară. De asemenea, în curând, ea a ales să îi împărtăşească acest secret şi lui Clyde. Aceasta a fost o decizie care o făcea să fie vulnerabilă, una care dezvăluia un grad de încredere ridicat în Clyde. Natasha îşi asuma un risc. Ea făcea un pas înspre necunoscut. Cu cât o persoană ştie mai multe despre tine, cu atât te poate răni mai tare, nu-i aşa? Această întrebare răsuna în mintea ei de săptămâni întregi.

— El va şti care este zona mea cea mai vulnerabilă, a spus ea.

— Este adevărat, am răspuns eu. Dar nu ştim ce va face Clyde cu această informaţie. Nu ştim cum va răspunde. însă, faptul că există o parte din tine care îşi doreşte să-i împărtăşească această taină îmi spune că acea parte consideră că el va putea să păstreze secretul. Că va respecta ceea ce îi vei destăinui. Aceasta îmi spune că undeva, în interiorul tău, tu consideri că împărtăşirea acestei informaţii cu el va îmbunătăţi ceva în viaţa ta şi în relaţia ta cu el. Dacă nu ai vedea niciun beneficiu, nu cred că ai face asta.

Cuvintele acestea au rezonat cu ceva din interiorul ei. în sfârşit, Natasha se vindecase suficient încât să iasă din rolul de păstrătoare a secretului tatălui ei. Acest secret pusese stăpânire pe viaţa şi relaţiile ei, iar ea era acum pregătită să se elibereze. Faptul că era pregătită să-i spună adevărul lui Clyde reprezenta încercarea ei de a restabili şi de a consolida încrederea lor reciprocă, în loc să se autosaboteze şi să evite şi pe mai departe să fie rănită.

Ea a fost îndeajuns de norocoasă să aibă un partener care să ţină mult la ea. Când s-a destăinuit lui Clyde, ei au devenit o echipă şi mai puternică. Ea a reuşit să înlocuiască sabotajul cu comunicarea şi a apelat la ajutorul lui Clyde pentru a-şi consolida şi mai mult încrederea sa în el. Acel gest a fost incredibil de vindecător pentru Natasha. Ea a început să înlocuiască vechea poveste despre bărbaţi şi despre trădările din relaţiile intime (poveste care era atât de apropiată de sufletul ei). Era minunat să priveşti acest proces transformativ.

Evident că acest demers funcţionează doar dacă ai un partener sau un prieten onest care este dispus să participe alături de tine la reconstrucţia relaţiei. Ar trebui să alegi să-ţi redobândeşti încrederea împreună cu o persoană care ţi-a arătat cine este ea o perioadă mai lungă de timp, dar bineînţeles că poţi să fii înşelat şi de către oamenii de la care te aştepţi cel mai puţin să te mintă sau să te inducă în eroare.

Adevărul este că aceia dintre noi care au o rană legată de încredere s-ar putea să se simtă mereu de parcă a avea încredere în cineva este riscant. Iată însă un citat din Ernest Hemingway, potrivit pentru acest subiect: „Cel mai bun mod de a descoperi dacă poţi să ai încredere în cineva este să ai încredere în el”. A te încrede în cineva nu este un act nesăbuit, ci, mai

degrabă, o practică deliberată de a testa şi de a vedea câtă bază poţi să pui în celălalt.

De asemenea, o parte importantă din a avea încredere în alţii este să crezi în rezilienţa ta şi să îţi consolidezi discernământul. Aceasta îţi cere să crezi în propria ta abilitate de a te ajusta la situaţie şi de a-ţi reveni după o experienţă în care ai fost înşelat sau trădat. îţi cere să înveţi din ea. Să devii mai înţelept, fără să devii mai insensibil şi fără să te închizi în tine cu totul. Acest proces devine mult mai uşor când ai parte de o comunitate care te iubeşte şi te sprijină, de oameni care să te ajute să treci prin asta.

Acest travaliu nu este menit să te facă să îţi eviţi durerea sau emoţiile şi nici nu vrea să-ţi sugereze că înşelătoria şi trădarea ar trebui pur şi simplu trecute cu vederea. în loc de aceasta, acest travaliu pune accentul pe importanţa însuşirii ideii că, prin iubire şi sprijin, poţi să treci prin lucruri grele, oribile. în acest fel, poţi să distingi între cei în care poţi să ai încredere şi cei în care nu poţi şi, în acelaşi timp, poţi să îţi consolidezi încrederea de sine.

Nu ştiu dacă există vreo modalitate de a te feri şi de a nu fi niciodată înşelat, trădat, abandonat sau indus în eroare. Eu cred că poţi să-ţi minimalizezi expunerea la aceste pericole, dar nu cred că poţi să le eviţi cu totul. Dacă ai fost rănit în trecut, vei face tot ce-ţi stă în putinţă să eviţi să retrăieşti aceeaşi suferinţă. Cu toate acestea, în realitate, să eviţi să te încrezi în cineva nu te ajută în niciun mod să reînveţi să ai încredere.

Este o problemă destul de complicată, aşa că permite-mi să ofer alte câteva lămuriri. De fapt, să eviţi să ai încredere în alte persoane nu te ajută să înveţi să ai încredere din nou în ceilalţi. Singura modalitate de a începe să ai din nou încredere în semenii tăi este să înveţi din greşeli.

Construirea încrederii este un act în care ne arătăm vulnerabili; de aceea poate să pară foarte înfricoşător şi dureros. Pentru că nu e uşor să reîncepem să avem încredere în ceilalţi, deseori, le spun persoanelor care lucrează cu mine să se concentreze înainte de toate pe consolidarea încrederii de sine. încearcă să găseşti modalităţi oricât de mici prin care să-ţi respecţi promisiunile faţă de tine însuţi, cum ar fi să te culci la ora la care

ţi-ai propus să o faci, să bei suficientă apă sau să faci mişcare în zilele în care ai promis că o vei face. Observă dacă poţi să construieşti încrederea în propriul tău cuvânt şi în promisiunile tale şi focalizează-ţi energia în acea direcţie.

Dacă eşti interesat să încerci această poveste de tipul „încrede-te în cineva pentru a vedea dacă poţi să ai încredere în el”, aş vrea să te gândeşti la o parte a acelei persoane în care ţi se pare cel mai uşor să ai încredere şi la o altă parte a aceleiaşi persoane în care ţi se pare cel mai greu să ai încredere. Poţi să scrii o listă cu aceste lucruri pentru a ţi le clarifica mai uşor. Observă dacă părţile în care ţi se pare cel mai greu să ai încredere ţi se par familiare sau dacă ţi se par necunoscute. După cum am spus mai devreme, eu nu îţi propun aici o cale arbitrară de tipul „încercare-şi-eroare”. Mai degrabă, e vorba despre un plan chibzuit care presupune să stabileşti o legătură cu rana ta, să o împărtăşeşti cu persoana care a câştigat suficientă încredere din partea ta, încât să îi spui de ce îţi este greu să ai încredere în ceilalţi şi să-i dai voie acelei persoane să pătrundă în lumea ta interioară plină de dubii, suspiciune şi scepticism.

Mi se pare că este util să-i comunici persoanei în care încerci să ai mai multă încredere ce anume te face să-ţi fie greu să-ţi pui nădejdea în oameni. Dacă o anumită persoană te batjocoreşte, este insensibilă sau te tratează cu indiferenţă, acesta este un semn bun că nu este o persoană pe care te poţi sprijini pentru a exersa încrederea în oameni. De asemenea, acesta nu este un lucru pe care să îţi doreşti să-l împărtăşeşti cu o persoană pe care abia ai întâlnit-o. Caută să găseşti o persoană ale cărei grijă şi atenţie faţă de tine să fie evidente şi uşor de identificat. Indiferent ce fel de rană ai avea, să încerci

să te vindeci şi să repari ceva alături de o persoană care nu prea are răbdare cu suferinţa ta nu te va ajuta să te vindeci. Hai să încercăm să o exersăm puţin împreună.

• Când se întâmplă să , îmi vine greu să am încredere în tine, pentru
că .

- Aceasta îmi aminteşte de şi mă face să mă simt
- Ceea ce mi-ar fi de ajutor ar fi .
- De asemenea, ceea ce eu îţi promit este că .

încrederea se formează, înainte de toate, investind încredere şi, mai apoi, prin faptul că te simţi în siguranţă cu experienţa pe care o ai. încrederea apare în salturi curajoase, pe care le faci atunci când îţi oferi ţie şi le oferi şi celorlalţi ocazia de a vă consolida împreună încrederea; ea apare când ai certitudinea că ceilalţi se ţin de promisiuni, dovedindu-ţi că sunt demni de a fi creditaţi. încrederea ajunge să ţină de momentul prezent, în loc să fie doar un efect anticipat în viitor, despre care, pe moment, nu ştii nimic. în loc de Promite-mi că nu mă vei părăsi niciodată, îţi vei spune: Cum mă simt în momentul de faţă? Aceasta nu înseamnă că relaţiile tale nu vor avea la un moment dat fisuri. Şi nici nu înseamnă că nu vei mai întâmpina niciodată dificultăţi cu unele persoane, de care apoi te vei detaşa... Dar vei putea să urmezi acea cale cu încrederea ta intactă.

încrederea nu este ceva ce este uşor de restabilit. Nu este ceva ce vei redobândi peste noapte. însă, aceasta este ceva ce poţi să construieşti în tine şi ceva ce poţi să alegi să construieşti împreună cu ceilalţi.

Procedeul de vindecare centrat pe origini

Haide să trecem mai departe cu munca aceasta. Dacă o rană legată de încredere a rezonat cu tine, haide să parcurgem împreună procedeul de vindecare centrat pe origini.

Fă-te comod. Poţi să te întinzi sau să stai pe un scaun. Poţi să rămâi cu ochii deschişi sau să îi închizi. Asigură-te că te afli într-un mediu sigur şi intim. Ţine minte că, dacă treci printr-o traumă, este esenţial să ceri ajutorul cuiva. Este necesar să ai lângă tine o persoană care să te îndrume, să te susţină şi să te sprijine să creezi un spaţiu sigur pentru tine în timp ce faci acest travaliu.

NUMIREA îţi mai aduci aminte de prima dată când te-ai întrebat dacă poţi să ai încredere în cineva sau de prima dată când ţi-ai pierdut încrederea într- o persoană? îţi mai aminteşti de ziua aceea? îţi aduci aminte unde te aflai? Mai ştii cine ţi-a produs îndoiala aceea?

MĂRTURIA Acum concentrează-te mai mult pe tine însuţi. încearcă să priveşti către versiunea ta mai tânără, în momentul în care a avut sentimentul unei trădări, înşelătorii sau al unui abandon (ţine minte, nu persoana ta din prezent face obiectul acestui exerciţiu). De asemenea, pe măsură ce te priveşti pe tine însuţi în acea „filmare", te rog să observi sentimentele de trădare şi înşelare pe care le resimţeai în acel moment. Observă cum te-ai simţit să fii minţit. Observă cum te-ai simţit să afli că unul din părinţii tăi te-a părăsit. Observă expresia de pe faţa ta şi orice fel de schimbare în limbajul corpului tău, pe măsură ce tristeţea sau neîncrederea ies la suprafaţă. De asemenea, începe să-ţi dai voie să-i oferi empatie acelui copil, acelei versiuni mai tinere a fiinţei tale.

DOLIUL S-ar putea să simţi o serie de emoţii care încep să iasă la iveală. Poţi să le dai voie să te afecteze? Ai putea să fii mai receptiv la felul în care te-ai simţit cu ani în urmă? Inima ta ar putea să se frângă privind la şinele tău mai tânăr care a fost

nevoit să îndure acea rană legată de încredere. Dă- ţi voie să simţi empatie pentru acel copil. De asemenea, observă ceea ce ai dori să-i oferi sinelui tău mai tânăr în acest moment. De ce are nevoie? Vrei să-l îmbrăţişezi? Vrei să-i spui că îţi pare rău ca a fost trădat? Vrei să îl

prinzi în braţe şi să îi spui că ştii cât de dureros este să fii înşelat? Ce simţi nevoia să faci? Nu trebuie să acţionezi în niciun fel, doar observă aceste lucruri.

Rămâi în acest loc atât cât îţi este comod să o faci. Dacă ochii tăi sunt închişi, aşteaptă un moment înainte să te întorci în cameră. Păstrează-ţi ochii închişi şi mişcă-ţi uşor degetele de la mâini şi de la picioare. Ai putea să îţi întinzi gâtul. Ai putea să îţi pui mâinile în dreptul inimii sau pe abdomen. Ai putea să îţi redirecţionezi atenţia înapoi către respiraţia ta. Gândeşte-te la ceea ce vei vedea atunci când vei deschide ochii. îţi mai aminteşti unde te afli? Fără să te grăbeşti, clipeşte şi deschide ochii. Nu te grăbi.

Ţine minte că poţi să faci acest exerciţiu ori de câte ori ai nevoie sau ori de câte ori îţi doreşti să îl faci. Poţi să îl faci în fiecare zi, timp de o săptămână. De asemenea, ai putea să îl faci o singură dată şi apoi să revii la acest exerciţiu anul viitor sau peste cinci ani. Sunt extrem de mândră de tine!

PIVOTAREA Pe măsură ce ne apropiem de final, aş vrea să îţi acorzi un moment pentru a recunoaşte felul în care se manifestă în prezent rana ta legată de încredere. în ce moduri? în care relaţii? Poţi să completezi următoarea propoziţie? Dacă mi-aş permite să am încredere deplină în mine, dacă nu mi-ar fi frică să exist pur şi simplu, ceea ce ar fi diferit ar fi
că . în această săptămână, aş dori să încerci doar să observi când se
iveşte câte o oportunitate de a înlocui o cale veche cu una nouă.

Scrie o scrisoare rănii tale legate de încredere

Iată un ultim exerciţiu axat pe „procedeul de vindecare centrat pe origini”, dedicat rănii tale cauzate de pierderea încrederii. Eu consider că redactarea de scrisori este incredibil de eficace. Acesta este un spaţiu în care poţi să te exprimi în totalitate şi poţi să pui în cuvinte ceea ce urmează să redobândeşti. Dacă ai o rană legată de încredere, îţi recomand cu tărie să îţi faci timp pentru a aşterne pe hârtie această scrisoare.

Aş vrea să scrii o scrisoare adresată rănii tale legate de încredere (da, această scrisoare va începe cu „Dragă Rană”). Această scrisoare ar trebui să reflecte compasiune pentru acea rană, dar şi să îi fie recunoscătoare pentru modurile în care ea, rana ta, a încercat să te ajute. însă aş vrea şi ca tu să îi explici ceea ce îţi doreşti să redobândeşti. Ce ţi-ai dori să ştie despre tine? Ce îţi doreşti să ştie despre etapa în care te afli în viaţa ta în prezent? Ce ai dori să fie sub controlul tău, în loc să fie sub controlul ei? Spune-i-o verde în faţă. începe să ai o relaţie mai bună cu ea. O parte din procesul de vindecare a rănii legate de încredere presupune ca rana însăşi să aibă încredere în tine. Dă-i de înţeles în care părţi din tine poate să aibă încredere.

Din nou, această muncă nu are loc peste noapte. Poţi să revii la această scrisoare din nou şi din nou. Poţi să adaugi câte ceva. Poţi să-i scrii rănii tale de mai multe ori. însă, deocamdată, doar începe să-i scrii.

[21] Marv D. Salter Ainsworth si Silvia M. Bell. ..Attachment. Exploration. and Separation: Illustrated bv the Behavior of One-Year-Olds in a Strange Situation”. Child Development 41. nr. 1 (19701: nn. 49-67. doi: 10.2307/1127388.

„Is One Secure Attachment Enough? Infant Cortisol Reactivity and the Security of Infant-Mother and Infant-Father Attachments at the End of the

44. doi: 10.1080/14616734.2019.1582595^’

7.

Vreau să mă simt în siguranţă

în copilărie, ai depins în mare măsură de părinţii tăi şi de îngrijitorii tăi pentru a fi siguranţă. Părinţii tăi ar fi trebuit să te protejeze, să te respecte şi să îţi consolideze sentimentul de siguranţă, stabilind reguli pentru a menţine acest sentiment. însă, din câte ştim, adulţii din viaţa noastră nu fac mereu totul ca la carte. De fapt, uneori, chiar ei sunt cei care ignoră semnele, care fac rău sau sunt neglijenţi faţă de viaţa noastră, punându-ne în pericol.

în mod clar, nu există garanţii că, de la începutul vieţii tale, vei fi îngrijit şi apărat. Aceasta ar trebui totuşi să fie experienţa ta. Ar trebui să fii în siguranţă în sânul familiei tale. Acasă ar trebui să fie locul către care să poţi să te îndrepţi pentru confort, siguranţă, pace, stabilitate şi previzibilitate. Acasă ar trebui să fie locul în care să te retragi când lumea din jurul tău este înfricoşătoare, ameninţătoare şi dură. (Nu folosesc prea des cuvântul trebuie, dar acum pare să fie momentul potrivit pentru a-l utiliza.)

Bineînţeles că părinţii tăi nu te pot apăra de tot ce se află în lumea de afară, dar când membrii propriei tale familii sunt abuzivi, neglijenţi, autoritari, nechibzuiţi, imaturi din punct de vedere emoţional sau când te exploatează, este destul de uşor să ia naştere o rană legată de siguranţă. Cunoşti zicala „Acasă e acolo unde te duce inima”? Din păcate, nu este valabilă în cazul tuturor. Acasă nu este un loc în care toată lumea să-şi dorească să se întoarcă. Uneori, acasă este acolo unde totul e imprevizibil. Uneori, acasă este acolo unde tronează haosul. Şi, uneori, acasă este acolo unde este abuzul.

Originile rănii legate de siguranţă

Dacă este vorba despre siguranţă, conversaţia trebuie să includă şi abuzul. Şi precizez acest fapt în mod direct, pentru că vreau să ai mare grijă de tine pe măsură ce citeşti acest capitol. Indiferent dacă ai trecut vreodată prin abuz, dacă i-ai fost martor sau nu, să citeşti despre aceasta poate să fie deranjant, emoţionant sau chiar copleşitor. Te rog să fii atent la felul în care te simţi în timp ce parcurgi aceste pagini.

Abuzul

Fără îndoială că abuzul produce răni legate de siguranţă. Când abuzul este prezent, siguranţa este absentă. Punct. De asemenea, atunci când abuzul are loc în propriul tău cămin sau când persoanele care fac parte din căminul tău nu îl împiedică să aibă loc, simţi o trădare majoră şi o pierdere de încredere care provin dinspre familia ta. După cum a spus-o atât de bine profesoara şi activista care se semnează cu pseudonimul beli hooks în cartea sa All About Love: „Abuzul şi neglijenţa anulează iubirea. Grija şi validarea, opusul abuzului şi al umilirii, reprezintă piatra de temelie a iubirii. în primul şi în primul rând, faptul că abuzul are loc este o mărturie a eşecului în ce priveşte oferirea de iubire”. Iubirea şi abuzul nu pot să coexiste.

Vom arunca o privire asupra abuzului prin prisma sistemelor familiale, dar poate că vei identifica ceva ce pare să fie valabil chiar şi pentru acest moment din viaţa ta adultă. în Statele Unite, femeile supuse abuzului domestic pot suna la National Domestic Violence Hotline[23] sau pot găsi informaţii online, pe site-uri de specialitate. Mai jos, voi schiţa diferitele tipuri de abuz şi felul în care ar fi putut să arate acestea în copilăria ta. Te rog să continui cu grijă.

Abuzul este definit drept un tipar comportamental folosit de către o persoană pentru a obţine şi a-şi menţine puterea şi controlul asupra unei

alte persoane.[24] Există şase tipuri de abuz: fizic, sexual, verbal/emoţional, mental/psihologic, financiar/economic şi cultural/rasial/identitar. Toate formele de abuz folosesc puterea şi controlul pe care o persoană îl are asupra alteia şi, de aceea, copiii sunt deosebit de predispuşi abuzului, având în vedere dinamicile dezechilibrate de putere şi de control care există oricum în relaţia copil-adult.

Probabil că eşti deja familiar cu majoritatea acestor tipuri de abuz, dar cred că este important să aruncăm o privire mai atentă împreună.

Abuzul fizic pune în pericol siguranţa fizică a copilului. Poate că l-ai văzut pe unul din părinţii tăi abuzându-şi fizic partenerul sau lovind un frate – iar atunci te-ai simţit neajutorat, speriat şi nesigur. Poate că ai fost chiar tu ţinta abuzului fizic, destinatarul furiei şi reactivităţii părintelui. Poate că aruncau cu lucruri după tine, te loveau cu pumnul, te pocneau, îţi dădeau şuturi sau te strângeau de gât. Există nenumărate poveşti dureroase ale copiilor care trăiesc cu frică, aşteptându-se ca, dintr-o clipă în alta, să fie loviţi. Am avut clienţi care mi-au împărtăşit poveşti despre felul în care părinţii lor îşi stingeau ţigările pe ei sau le aruncau cu obiecte grele în cap. Un client mi-a spus chiar că tatăl său îl punea pe fratele său cu paralizie cerebrală să sară pe canapea şi apoi să sară jos de pe ea, ca o formă de pedeapsă.

Cu toate acestea, abuzul fizic poate să aibă loc chiar şi atunci

când nu există atingere fizică. Acesta poate lua forma unui adult care devine amenințător și intimidant din punct de vedere fizic, a unei persoane care aleargă după tine, chiar dacă nu te prinde, sau a unui părinte care stă în fața ușii dormitorului tău, ca să nu poți să pleci. Poate că te-ai temut pentru siguranța ta fizică sau te-ai simțit prins în capcană sau ai fost intimidat în spațiul tău fizic.

Abuzul sexual pune în pericol siguranța sexuală a unui copil. Înjur de unu din zece copii sunt abuzați înainte să împlinească optsprezece ani.[25] Însă, deoarece deseori abuzul sexual din copilărie nu este semnalat, știm că aceste cifre ar putea să fie cu mult mai mari. Poate că ai fost abuzat sexual de către cineva care locuia cu tine, de către un părinte, un tată sau o mamă

vitregă, un frate sau un văr. Poate că abuzatorul tău te-a amenințat că te va răni pe tine sau o persoană dragă ție pentru a se asigura că nu vei spune nimănui ce s-a întâmplat, poate că te-a convins că meriți ceea ce ți se întâmplă sau poate că ți-a spus că ceea ce ți se întâmplă este în regulă și normal. Poate că te-ai temut sau poate că te-ai simțit confuz, recunoscând faptul că există ceva care nu este chiar bine, dar resimțind totuși plăcere sexuală. Am avut clienți care mi-au împărtășit cât de neplăcut i-a făcut să se simtă că au fost expuși la pornografie începând cu o vârstă foarte fragedă sau că au avut un părinte care făcea tot felul de aluzii sexuale când nu era nimeni prin preajmă. Abuzul sexual asupra copiilor poate implica un contact fizic și poate implica acte sexuale fără contact între un adult și un minor sau între minori, atunci când unul dintre minori își exercită puterea și controlul asupra celuilalt.

Abuzul verbal şi emoţional reprezintă orice încercare verbală sau emoţională de a te speria, de a te izola, de a te controla sau de a te înjosi. Mai devreme în această carte am vorbit despre afirmaţiile vătămătoare. Abuzul verbal şi emoţional poate să se

manifeste prin faptul că cineva caută nod în papură, te jignește, se leagă de aspectul tău sau de realizările tale, te face de râs în public sau are o atitudine superioară. Cuvintele pot să rănească atât de adânc... Unul dintre clienții mei mi-a împărtășit faptul că tatăl său vitreg, care era antrenorul echipei sale de hochei din copilărie, făcea constant comentarii legate de cât de îngrozitor era ca sportiv, criticându-l față de coechipierii săi. într-o zi, i-a spus de față cu toți:
„Mama ta chiar a făcut o greșeală când i-a permis tatălui tău să o lase gravidă. Ar fi trebuit să-l refuze, să nu se culce cu el”. Acest comentariu a fost de-a dreptul abuziv și înjositor atât pentru clientul meu, cât și pentru mama sa.

Abuzul mental și psihic face parte din categoria abuzului emoțional, dar este puțin mai nuanțat. Abuzatorii folosesc abuzul psihologic pentru a-și controla, teroriza și denigra victimele.[26] Un părinte poate să te amenințe în repetate rânduri că te va răni, că se va răni pe sine sau pe altcineva. Acesta poate să dea vina pe tine cu asprime pentru orice, pentru tot ce nu merge bine. Poate că părintele tău te-a amenințat că te abandonează dacă nu te porți frumos sau poate te-a făcut să-ți ieși din minți mutând lucrurile prin

casă sau ascunzând lucrurile de care aveai nevoie pentru şcoală sau pentru îngrijirea personală. O clientă de-ale mele mi-a împărtăşit faptul că, atunci când tatăl său era furios pe ea, îi căuta proiectele sau temele la care lucra şi o ameninţa că le va rupe sau că le va distruge. El i-a luat la un moment dat haina preferată şi a ameninţat-o că i-o rupe dacă ea refuză să facă ceea ce-i spunea el. Un alt client mi-a spus că, atunci când a recunoscut că este homosexual în faţa părinţilor săi, tatăl său nu a mai vorbit cu el timp de câţiva ani, începând cu momentul acela din viaţa sa, clientul meu a ţinut un jurnal şi a descoperit că orice pagină în care menţiona faptul că este gay dispărea din agenda sa.

Abuzul financiar şi economic reprezintă o încercare de a controla victima prin intermediul banilor. Cu toate că, în general, ne gândim la acest tip de abuz ca având loc între adulţi, acesta are loc şi între părinte şi copil. Un părinte ar fi putut să te împiedice să ai acces la banii pe care i-ai economisit de la aniversările tale sau din cadourile pe care le-ai primit de-a lungul anilor. Sau ar fi putut să fure de la tine sau poate că a pus pe numele tău cârduri de credit, facturi sau conturi bancare, fără ca tu să fii la curent. Sau ar fi putut să te exploateze ca să câştige bani de pe urma ta sau să te pedepsească pentru că îţi cheltuieşti propriii tăi bani.

Abuzul cultural/rasial/identitar are loc atunci când un abuzator foloseşte aspecte legate de cultura, rasa şi identitatea ta pentru a-ţi provoca durere şi suferinţă şi pentru a te controla. Aceasta poate să aibă loc într-o familie în care există diferenţe de cultură şi de rasă: un părinte vitreg vine din altă cultură, familia adoptă un copil de rasă diferită etc. Poate că ai fost expus la insulte legate de cultura sau rasa ta în copilărie sau ai fost ameninţat că ţi se va expune homosexualitatea. De asemenea, poate că tu respectai anumite obiceiuri alimentare sau vestimentare datorită religiei tale şi ai ajuns să fii batjocorit sau oprit să respecţi acele convenţii. O clientă indiană mi-a împărtăşit faptul că, după ce părinţii ei au divorţat, mama ei s-a recăsătorit cu un bărbat alb; el făcea comentarii despre cât de mult păr avea pe mâini şi pe faţă. O batjocorea şi îi spunea că ar face bine să se radă, pentru că altfel cei de la şcoală ar putea să o confunde cu un animal. Era un comportament dezgustător şi înjositor.

Există încă două forme de abuz pe care aş dori să le menţionez: neglijenţa şi exploatarea. Neglijenţa implică absenţa unei alimentaţii şi vestimentaţii adecvate, a adăpostului, a îngrijirii medicale şi a supravegherii. Neglijenţa poate să aibă loc fie în mod activ, cu intenţie, fie pasiv, tară intenţie. Un părinte ar putea să nu reuşească să aibă grijă de nevoile tale medicale, igienice sau nutriţionale. Un părinte ar putea să te lase acasă singur, tară îngrijire sau supraveghere adecvată. De asemenea, acesta ar fi putut să te ignore când te-ai îndreptat către el cu nevoi emoţionale sau fizice, deranj ându-l şi necăjindu-l.

Exploatarea unui copil reprezintă actul de a folosi un copil pentru profit, muncă, plăcere sexuală sau alte forme de avantaje personale sau financiare. De obicei, copilului i se oferă ceva în schimb, cum ar fi cadouri, bani, droguri, afecţiune sau un statut. Exploatarea poate să se manifeste prin faptul că cineva din viaţa ta te prostituează sau te trafichează pentru câştigul său personal sau poate să se manifeste sub forma unei figuri cu autoritate care te foloseşte pentru a deţine, a vinde sau a transporta droguri pentru el.

în regulă. Respiră adânc. Au fost destule informaţii noi. Dacă ai trăit oricare din cele de mai sus, indiferent dacă identifici abuzul pentru prima oară în acest moment sau dacă ştiai de el de multă vreme, îţi recomand să lucrezi cu un terapeut autorizat, care să te sprijine în procesarea abuzului. Există locuri sigure pentru tine în care poţi face acest travaliu important.

Atitudinea iresponsabilă

Pentru unii, o rană legată de siguranţă se dezvoltă când părinţii ştiu sau ar trebui să ştie că este probabil ca deciziile, comportamentul, conduita şi alegerile lor să fie dăunătoare, dar

ei continuă să ignore în mod conştient aceste riscuri semnificative şi nejustificate. Atitudinea iresponsabilă sau imprudentă poate lua forma unui părinte care se află sub influenţa

alcoolului sau a altor substanţe şi conduce maşina cu copilul său în ea sau a unui părinte care îşi lasă copilul în maşină când merge să-şi cumpere droguri. Există părinţi a căror dependenţă îi pune pe copii în pericol, cum ar fi atunci când lasă cuptorul deschis, pentru că au leşinat sau îşi lasă acele sau drogurile la vedere. Atitudinea iresponsabilă poate să-i facă pe copii să nu se simtă în siguranţă, să se simtă expuşi şi vulnerabili la pericole.

Amir a venit la terapie, deoarece felul în care îşi cheltuia banii era scăpat de sub control. El mi-a împărtăşit faptul că îşi cumpără haine şi pantofi de designer tot timpul, că iroseşte banii pe călătorii şi hoteluri şi că se răsfaţă mereu cu totul soiul de experienţe de lux pe care le oferă şi prietenilor săi. El câştiga bani frumoşi, dar mi-a dezvăluit că îi cheltuieşte până la ultima centimă. Era jenat de faptul că la patruzeci şi nouă de ani nu avea deloc economii.

„Vreau să spun zero. Nu am deloc bani economisiţi. Vin şi pleacă. îmi menţin imaginea, deoarece cheltuiesc constant. Oamenii cred că sunt bogat, dar nu este adevărat. Nu am strâns nicio avuţie. Eu fac grămezi de bani şi apoi cheltuiesc grămezi de bani, de parcă să-i arunc pe gârlă ar fi al doilea meu loc de muncă. Sunt atât de jalnic!”

Amir era sătul. El se comporta în acest fel de mult timp. Avea un loc de muncă stabil, unde lucra de aproape douăzeci de ani, dar nu fusese chibzuit din punct de vedere financiar. El nu deţinea niciun fel de avere şi începea chiar să acumuleze datorii.

„Am nevoie de ajutorul tău. De ce fac asta?”, a întrebat el.

Aceasta nu era o situaţie în care o persoană abia trăieşte de pe azi pe mâine, de la un salariu la altul. Amir era un bărbat privilegiat din punct de vedere financiar, care se îndrepta înspre un viitor mai înfricoşător şi mai stresant decât ar fi fost cazul. El ignora în mod conştient numeroasele riscuri care apăreau ca urmare a faptului că cheltuia tot ce câştiga. Acesta era un comportament iresponsabil. Mă întrebam dacă ar putea să fie vreo rană legată de siguranţă în centrul acestor acţiuni dubioase.

Când ne-am adâncit în analiza copilăriei sale, Amir mi-a împărtăşit faptul că tatăl său era iute la mânie. Când l-am întrebat cum se manifesta acea irascibilitate, el mi-a spus că se întâmpla de fiecare dată când tatăl său trebuia să-l ducă undeva cu maşina.

„Toată lumea credea că tatăl meu era uriaşul cel blând, dar când el şi cu mine eram singuri în maşină, se înfuria şi conducea maşina atât de repede... Vreau să spun că mergea cu 150 km/h într-o zonă cu limită de viteză de 50 km/h. Apoi punea brusc frână şi o lua de la capăt. îl imploram să se oprească. începeam să plâng şi îi spuneam că-mi este frică, dar nu conta. El chiar voia să-mi fie frică. El dorea să mă tem pentru viaţa mea. îi plăcea să simtă că deţine controlul şi nu am înţeles niciodată de ce. Mă lua de la şcoală în fiecare zi, pentru că mama mea nu avea carnet de şofer, şi făcea acele manevre când era supărat. Nici măcar nu trebuia să fie supărat pe mine. Putea să fie necăjit pe mama mea, pe un vecin, pe fratele lui. Nu conta."

După ce mi-a împărtăşit aceasta, Amir respira greu. Era o amintire supărătoare, dar mai avea câteva lucruri de spus. „De ce nu conta viaţa mea pentru el?", s-a mirat el bulversat. „De ce pentru el nu conta dacă ne omoară pe amândoi sau dacă mă răneşte?"

Amir identificase o rană legată de siguranţă sub forma iresponsabilităţii tatălui său faţă de el. Pentru tine, ar fi putut să fie faptul că părinţii tăi şi-au lăsat la îndemână puşca de vânătoare sau că un părinte şi-a lăsat drogurile pe o masă la care aveai acces. Pe măsură ce ne-am continuat munca împreună, Amir a început să înţeleagă felul în care atitudinea iresponsabilă a tatălui său s-a prelungit în propria lui viaţă. Această atitudine era doar deghizată, era puţin diferită. Amir a ajuns să creadă că viaţa sa nu contează pentru tatăl său sau mama sa, care nu intervenea niciodată. Dacă nu contează pentru ei, de ce ar trebui să conteze pentru mine?

Amir a început să trăiască imprudent. îi plăcea să-şi asume riscuri fizice când avea înjur de douăzeci de ani, participând la sporturi extreme şi mergând tot timpul la petreceri. însă el normaliza acest comportament, spunându-şi că este „dependent de adrenalină”. Pe măsură ce a înaintat în vârstă, a găsit o nouă modalitate de a trăi la limită: iresponsabilitatea

financiară. Cu toate acestea, ceea ce a rămas valabil în tot acest timp a fost mesajul pe care îl tot primea din interiorul său: Siguranța ta nu contează. Amir nu știa cum să aibă grijă de sine. El nu știa cum să își transforme acea voce interioară și s-o facă să-i spună altceva, anume că starea sa de bine, siguranța sa viitoare și din prezent erau prioritare.

Nu este uşor să faci o schimbare către mai multă siguranţă dacă trecutul tău îţi comunică faptul că siguranţa ta nu este importantă. De asemenea, poate fi deosebit de dificil să faci o schimbare când o rană originară legată de siguranţă a fost provocată de un părinte.

Poţi să priveşti în urmă înspre copilăria ta şi să vezi dacă cineva din sistemul tău familial a fost vreodată iresponsabil faţă de tine? Hai să explorăm întrebarea împreună puţin.

- Persoana care a fost iresponsabilă faţă de viaţa mea a fost
- _____ Ceea ce îmi amintesc despre acea experienţă este că_____
- _____ Felul în care mă afectează în prezent este următorul:_____

Disocierea

Disocierea reprezintă un proces mental de deconectare de propriul corp şi de propriile gânduri.[27] Acesta este deseori descris ca o experienţă în care o persoană se separă cu totul de sine, de parcă mintea sa ar fi fost transportată altundeva, cu toate că corpul său se află în continuare în faţa ta. Cu toate că există şi experienţe disociative adaptative,[28] o experienţă disociativă dezadaptativă te deconectează de tine însuţi. Bessel van der Kolk, un expert în traumă şi autorul cărţii Corpul nu uită niciodată, defineşte disocierea drept un proces în care „ştii şi nu ştii în acelaşi timp”.[29] Disocierea poate

să aibă loc ca răspuns la o traumă nerezolvată şi, dacă ai întâlnit vreodată o persoană aflată într-o stare de disociere, ştii cât de înfricoşătoare poate să fie această experienţă, mai ales pentru un copil care probabil că nu înţelege ce se întâmplă.

Un copil ar putea să îşi facă griji cu privire la părintele său, pentru că pare foarte absent. El ar putea să se sperie, neştiind de ce părintele său nu-şi aminteşte detalii importante, sau ar putea să simtă că se află fizic în pericol dacă un părinte se disociază în timpul unei conversaţii, în timp ce şofează sau în timp ce găteşte.

Clientul meu Tony mi-a împărtăşit faptul că îi este greu să se apropie de oameni. El a fost celibatar toată viaţa sa adultă şi refuza să iasă la întâlniri. Prietenii lui l-au îndemnat să meargă la terapie pentru a încerca să descopere motivul. Noi am petrecut mult timp descoperind mai multe despre familia sa de origine şi despre cum a fost copilăria sa. După câteva şedinţe, Tony mi-a împărtăşit faptul că tatăl său începuse să o abuzeze fizic pe mama sa. Abuzul a început când Tony avea înjur de nouă ani şi era ceva ce se întâmpla des. Cu toate că Tony nu îşi dădea seama, el o privea pe mama sa cum devenea o umbră a ceea ce fusese.

„Părea că e acolo, dar nu era. Părea că e pierdută undeva în depărtare, dar nu exista nicio modalitate de a o aduce înapoi cu picioarele pe pământ, înainte de toate acestea, ea era cea mai bună mamă pe care aş fi putut să mi-o doresc.” Pentru Tony, era înfricoşător să o vadă cum se deteriorează lent. El nu s-a simţit niciodată în siguranţă în acea casă şi îşi făcea griji că tatăl său îl va abuza şi pe el.

Tony l-a implorat pe tatăl său să înceteze, dar nu a reuşit să

pună capăt acelor violenţe decât când a devenit suficient de mare şi de puternic încât să se impună fizic faţă de tatăl său. „L-am doborât şi apoi nu a mai atins-o niciodată."

Tony era bucuros că abuzul încetase, dar mama sa nu şi-a mai revenit niciodată. Ea a rămas o umbră a persoanei sale. Aceasta a fost o pierdere nimicitoare... El avea într-adevăr nevoie de ea şi era furios nu numai pentru că tatăl său a lăsat-o pe mama lui fără vechea sa personalitate, ci şi

pentru că îl lăsase pe el însuşi fără o mamă care îşi iubea foarte mult unicul fiu şi care avea mare grijă de el.

Tony a rămas cu teama că iubirea şi legătura intimă se pierd în mod inevitabil în relaţii. Pentru el, relaţiile erau un loc în care te simţi nesigur, în care oamenii devin absenţi şi dispar din punct de vedere psihic. în loc să rişte să treacă din nou prin suferinţe insuportabile, el a ales să evite cu totul relaţiile intime şi iubirea. Tony se temea să nu piardă din nou pe cineva iubit. El se temea să fie iubit şi apoi să i se smulgă această dragoste. Această posibilitate era prea greu de procesat pentru el, aşa că se ferea de iubire. Lămurirea acestui blocaj a fost un punct de plecare important pentru noi, după care Tony a început munca de vindecare a rănii legate de siguranţă şi de redobândire a siguranţei interioare, pentru a putea să facă loc iubirii în viaţa sa.

Poţi să priveşti înapoi înspre copilăria ta şi să observi dacă există vreo persoană în sistemul tău familial care să se fi disociat de realitate? Dacă da, cum ţi-a afectat această experienţă sentimentul tău de siguranţă?

- Persoana care s-a disociat era .
- Ceea ce îmi amintesc despre acea trăire este
- _____ Pentru mine, partea înfricoşătoare a fost_____
- _____ Felul în care mă afectează în prezent este_____

Situaţiile înfricoşătoare

Multe răni legate de siguranţă provin din situaţii abuzive. Părinţii (biologici sau vitregi), îngrijitorii, adulţii sau fraţii mai în vârstă pot fi neglijenţi,

dictatoriali, irresponsabili sau abuzivi în moduri evidente şi subtile. Cu toate acestea, ar fi greşit dacă nu aş recunoaşte că o rană legată de siguranţă poate să apară şi într-o familie în care nu există abuz de putere şi control, şi nici atitudini irresponsabile, neglijente sau de exploatare.

Uneori, lipsa de siguranţă apare chiar şi când părinţii îşi dau toată silinţa, precum în cazul părinţilor care duc lipsă de mijloace financiare, iar copilul este perfect conştient de acest fapt. Nevoile de bază ale copilului pot fi asigurate şi totuşi copilul ar putea să îşi facă griji cu privire la starea de bine a părintelui. Copilul unor părinţi divorţaţi care îşi dau silinţa să îl crească împreună într-un mod grijuliu ar putea să se teamă să împărtăşească faptul că s-a simţit bine cu celălalt părinte într-un sfârşit de săptămână petrecut împreună. De asemenea, uneori, nesiguranţa apare deoarece se întâmplă ceva inimaginabil, cum ar fi decesul unuia dintre părinţi, care îl face pe copil să se teamă de alte scenarii pesimiste (că şi celălalt părinte ar putea să moară).

Ultimele exemple sunt scenarii în care exercitarea puterii şi a controlului nu joacă niciun rol. Părinţii nu sunt abuzivi cu copiii lor, dar tot nu pot evita apariţia unor răni. Părinţii pot să facă totul corect şi totuşi, e posibil să apară o rană legată de siguranţă.

Rana legată de siguranţă a lui Aaliyah provine dintr-o întâmplare petrecută într-o seară, pe când era fetiţă. Părinţii ei erau plecaţi la un dineu şi au lăsat-o în grija bunicii sale, care a avut exact atunci un atac vascular cerebral grav. Aaliyah mi-a împărtăşit cum, deşi avea doar nouă ani, ea a sprijinit capul bunicii sale, încercând să o stabilizeze, a sunat la 911 şi i-a

ajutat pe medici atunci când au ajuns. Bunica ei şi-a revenit, dar acest eveniment a fost atât de înfricoşător şi de şocant, încât Aaliyah nu a mai vrut să rămână niciodată singură acasă.

La vârsta adultă, Aaliyah a reuşit să evite să trăiască singură. Ea avea întotdeauna un partener; mă refer la un fel de monogamie în serie, în care nu lua nici măcar o zi pauză între parteneri. Şi nu era deloc mândră de comportamentul ei. Când relaţia ei cu un tip dădea semne că se apropie de sfârşit, ea îşi găsea imediat un altul („planul ei de rezervă"), astfel încât să

poată face cât mai repede tranziția spre traiul cu noul partener. În ciuda numeroaselor relații, ea mi-a spus că nu a ținut niciodată cu adevărat la vreunul dintre iubiții ei și mi-a relatat faptul că purtarea ei în aceste relații era o sursă de profundă rușine pentru ea. Întrebarea era „De ce mă port așa?”

Pe măsură ce am explorat în profunzime, Aaliyah a început să înțeleagă felul în care rana ei legată de siguranță, care provenea din întâmplarea înfricoșătoare cu bunica ei, a determinat-o să pună coabitarea pe primul loc, înaintea apropierii intime. Acest impuls o împingea către relații în care ignora complet ceea ce voia sau dorea ea de la un partener; atenția ei era concentrată pe a „bate palma” și a sări imediat la partea în care locuiau împreună. Ea nu și-a luat niciodată un răgaz suficient, încât să reflecteze la ceea ce conta pentru ea într-o relație, așa că rămânea în relații care nu erau bune pentru ea, evitând, astfel, să trăiască de una singură.

îmi amintesc de momentul revelator în care lucrurile au început să se lege în mintea clientei mele, care a înțeles clar sursa rănii legate de siguranță. Ea a avut un moment în care i s-a aprins beculețul și totul s-a schimbat pentru ea. Acest tipar nu era legat de felul în care făcea alegeri negândite; de fapt, comportamentul ei era o încercare de a crea un plus de siguranță pentru sine. Cât timp avea un prieten „la datorie”, nu trebuia să gestioneze situațiile înfricoșătoare de una singură, ca în incidentul cu bunica ei. Autocritica ei s-a transformat în compasiune pentru sine... în plus, și-a asumat lucrurile pe care le făcea.

Ai avut vreo experiență în copilărie în care să îți fi lipsit

siguranţa şi în care nu au fost implicate dinamici de control sau de putere? A fost cumva un incident în care nu a existat niciun vinovat, dar care totuşi te-a făcut să simţi multă nesiguranţă?

• Un lucru de care m-am temut mult în copilărie, deşi nu era din vina nimănui, a fost .

• Felul în care m-a afectat pe tot parcursul vieţii mele se vede în aceea că

• în prezent, aceasta mă împiedică să fac

Adaptarea la rana legată de siguranţă

Dacă acasă ai avut un mediu în care siguranţa era deficitară, aceasta te-a privat de ceva. Te-a schimbat. însă modurile în care ai răspuns la sentimentul de nesiguranţă din copilărie nu trebuie să te definească şi în prezent.

Bineînţeles că lumea este înfricoşătoare şi nu toţi oamenii pe care-i întâlneşti sunt inofensivi. însă o parte din munca ta este să devii capabil să distingi între cei care reprezintă o ameninţare pentru tine şi cei care sunt inofensivi. Este ca un muşchi pe care vrei să-l exersezi şi să-l întăreşti. Ştiu că există oameni în lume care provoacă într-adevăr suferinţă celorlalţi, dar, de asemenea, există şi oameni care vor să reprezinte un refugiu sigur şi o bază de siguranţă pentru tine. Ştiu că poate fi dificil să ai încredere, dar haide să vedem dacă există vreo modalitate de a face câţiva paşi, oricât de mici, în această direcţie.

Trăind cu frica-n sân

Foarte mulţi copii trăiesc cu frică. Unii se tem pentru siguranţa lor fizică, în timp ce alţii se tem să nu-şi dezamăgească părinţii. Se tem să-şi împărtăşească sentimentele cu îngrijitorii lor, care

ar putea să-i certe, să-i

constrângă, să-şi bată joc de ei sau să-i umilească, în mediile familiale nesigure, să trăieşti cu frica-n sân ar putea să însemne că îţi este teamă de felul în care o anumită persoană va reacţiona, va răspunde, te va judecă, te va umili, te va batjocori şi te va controla.

Aceste exemple ar putea să-ţi aducă aminte de diverse experienţe din copilărie. Poate că tu te-ai gândit la modurile în care ai trăit cu frică în copilărie, dar alţii nu reflectează la trecutul lor. Este şi cazul lui Miyako şi Jin: când au venit la cabinetul meu, niciunul dintre cei doi nu îşi pusese problema să se uite la rănile sale originare şi nici măcar nu ar fi ştiut cum să o facă.

Miyako şi Jin trecuseră amândoi de vârsta de treizeci de ani. Cei doi erau împreună de patru ani şi Miyako era nerăbdătoare să se logodească. Jin se simţea iritat de „ultimatumurile" lui Miyako şi mi-a dat impresia că solicitările ei îl împingeau în direcţia opusă. Cu toate acestea, Miyako nu le considera a fi ultimatumuri. Ea considera că acestea reprezintă fixarea unei limite. Amândoi îşi doreau să aibă copii, se iubeau unul pe celălalt şi aveau viziuni asemănătoare cu privire la viaţă, dar, dacă el nu avea de gând să facă pasul cel mare cu ea, ea simţea că va fi nevoită să meargă mai departe pe calea ei.

Cât de curând, am aflat că Miyako îi comunica acest ultimatum (această limită) de un an întreg. Au existat cinci alte termene-limită doar în acel an: Ziua îndrăgostiţilor, ziua ei de naştere, ziua lui de naştere, o excursie la Paris, în care au fost împreună şi în care ea visa să fie cerută în căsătorie în faţa Turnului Eiffel, şi Ziua Recunoştinţei. Toate acestea au venit şi au trecut tară vreo cerere în căsătorie. Ceea ce a fost nimicitor pentru

Miyako. După fiecare termen-limită, văzând că nu e cerută în căsătorie, ea îşi făcea bagajele şi pleca să stea la o prietenă timp de câteva nopţi, apoi începea să- şi caute o chirie nouă şi purta discuţii de despărţire cu Jin; dar, în cele din urmă, ea se întorcea mereu şi voia să încerce din nou. Ea şi-a promis că aceasta va fi într-adevăr ultima dată.

în curând, am aflat că Miyako îşi pierduse locul de muncă cu un an în urmă. Ea mi-a împărtăşit cât de dificil a fost pentru ea. Era locul de muncă la care visase şi a fost concediată pentru că nu s-a ridicat la aşteptările

companiei. Aceasta a reprezentat o lovitură nimicitoare pentru Miyako. Era atât de jenată, încât a ascuns acest lucru de toată lumea, în afară de Jin. În loc să-şi caute un nou loc de muncă, ea a rămas şomeră timp de un an întreg, prefăcându-se că încă mai lucrează în acelaşi loc. În fiecare noapte, ea plângea de faţă cu Jin, când el se întorcea de la muncă, şi se aştepta la sprijinul lui afectiv. Ea avea nevoie de validare şi de încurajări din partea lui aproape în fiecare seară.

— Cum te-a afectat asta, Jin? am întrebat eu.

— Mă bucur că pot să o sprijin. Cu toţii întâmpinăm dificultăţi, dar a trecut deja o vreme de atunci. Cât timp mai are de gând să rămână fără loc de muncă? Cât timp va mai continua să se prefacă? În plus, mă pune în poziţia penibilă de a menţine aparenţele şi de a minţi că ea încă mai lucrează acolo.

Miyako a reacţionat repede.

— Ăsta e motivul pentru care nu vrei să te căsătoreşti cu mine? De asta eviţi logodna?

Jin nu a răspuns cu „da” sau „nu”, dar a admis că nu este încă tocmai sigur în privinţa căsătoriei. El era stresat în legătură cu situaţia ei profesională şi, în cele din urmă, a recunoscut că serile prefera să se întoarcă mai târziu.

— Pur şi simplu e obositor să mă întorc acasă în fiecare

seară şi să ascult aceleaşi lucruri. îţi este greu, înţeleg, dar văd că nu cauţi ajutor şi nici nu faci nimic în privinţa asta. Vrei doar ca eu să te ajut şi sunt deja obosit. Este epuizant pentru mine şi, într-adevăr, asta conduce şi la unele rezerve din partea mea.

Pentru mine, era evident că Jin reacţiona la faptul că fusese pus în poziţia de sprijin afectiv. Când l-am întrebat în legătură cu părinţii săi şi cu relaţia lor, el mi-a răspuns rezervat, zicând că se respectau reciproc. Nu se iubeau. Pur şi simplu coexistau, fără să ceară prea multe unul de la celălalt; în schimb, aveau grijă de Jin şi de sora lui. Apoi, l-am rugat să îmi spună mai multe despre mama sa.

— Era o femeie liniştită, dar era foarte harnică şi mi-a insuflat o bună etică a muncii.

Miyako a intervenit discret:

— Poţi să-i spui şi de chestiile legate de sinucidere, Jin?

Eu am stat în linişte cu ei, în timp ce Jin se gândea dacă era pregătit să împărtăşească ceva atât de personal cu mine.

Jin a ridicat privirea către mine. El avea nevoie să-i insuflu un pic de siguranţă. I-am zâmbit şi am dat din cap, sugerându-i că pot să ţin secretul, indiferent de natura lucrului pe care doreşte să îl împărtăşească.

— Aveam treisprezece ani când mama mea ne-a ameninţat pentru prima dată că se va sinucide. Ea nu se simţea bine. Era foarte nefericită cu viaţa ei şi cu relaţia pe care o avea cu tatăl meu. însă când am devenit adolescent, ea a început să-mi împărtăşească o serie de lucruri inadecvate. Mi se pare că ea considera că, dacă eram adolescent, nu mai eram copil şi că putea să- mi destăinuie lucruri dificile, pentru că eram deja suficient de mare ca să le pot duce.

El a făcut o pauză pentru a se reculege.

— Aşa că... da, ne ameninţa deseori că se va sinucide. O dată la câteva săptămâni. Şi nu era doar faptul că avea astfel de idei. Ea îmi împărtăşea asta în momentele în care era supărată şi îşi lua rămas-bun de la mine. Apoi eu trebuia să încep să plâng, să zbier, să o rog, să o implor şi să rămân lângă ea, ca să mă asigur că nu va face niciun gest fatal. Şi nu a făcut niciodată nimic. Nu a încercat să facă nici măcar o dată acel gest, dar ne-a tot ameninţat din nou şi din nou, timp de ani de zile.

Vedeam că Miyako îl strânge mai tare de mână pe Jin. Capul lui i-a căzut în piept şi a început să plângă.

— Trebuie să fi fost foarte înfricoşător pentru tine, Jin.

Pur şi simplu foarte înfricoşător. Să te temi constant pentru viaţa mamei tale şi să simţi povara

că tu trebuie să fii mereu cel care trebuie să o salveze.

El a încuviinţat.

Acasă, în familia de origine, nu era un mediu sigur pentru Jin, ci era un loc în care i se cerea să-şi asume rolul inadecvat de sprijin afectiv pentru mama sa. El trebuia să fie mereu într-o stare de alertă şi trebuia să fie disponibil oricând avea ea nevoie de el. Dacă ai văzut vreodată o persoană iubită trecând prin chinuri oribile, ştii cât de îngrozitor este să fii martor la un asemenea lucru. Jin o iubea pe mama sa foarte tare şi îşi dorea ca ea să fie bine, dar rolul de îngrijitor nu era unul pe care el să şi-l asume. Când era copil, Jin trăia într-o stare de frică constantă. Nimeni nu ştia că acest lucru se întâmplă şi îi era prea frică şi era prea ruşinat ca să vorbească despre acest aspect în faţa oricui altcuiva.

Am petrecut nişte timp în linişte, am recunoscut sentimentele care pluteau în cameră şi am explorat de ce ar avea nevoie Jin, odată ce ar fi luat sfârşit şedinţa. Jin tocmai numise o rană legată de siguranţă. El începea să înţeleagă cât de privat de siguranţă fusese în familia sa. El nu putea să aibă încredere că tatăl său va interveni şi îşi va asuma responsabilitatea şi nici nu putea să spere că mama sa va căuta în altă parte sprijinul şi îngrijirea de care avea nevoie pentru a fi în siguranţă. Ameninţările repetate au provocat o frică profundă în Jin – se temea că mama sa îşi va face rău, iar el se va simţi responsabil că nu a fost acolo să o oprească. Jin a trăit un tip de abuz pe care nu l-a identificat niciodată în totalitate şi acesta era piesa din puzzle care lipsea pentru a înţelege reţinerea sa faţă de ideea de logodnă şi căsătorie.

Cu toate că mama lui Jin şi mama lui Miyako erau diferite, ele aveau nişte trăsături în comun. Jin se temea să fie nevoit să servească drept unicul sprijin afectiv în viaţa lui Miyako, întocmai în felul în care o făcuse pentru mama sa. De asemenea, era îngrijorat că Miyako nu primea ajutorul şi sprijinul de care avea nevoie pentru a trece prin aceste vremuri grele – era un sentiment pe care îl cunoştea mai bine decât şi-ar fi dorit.

Când mediul de acasă îţi cere să fii mereu cu ochii în patru (ca să te aperi sau ca să-i protejezi pe alţii), este aproape imposibil să te simţi în siguranţă.

îţi va fi greu să te apropii de alţi oameni cu uşurinţă, în pace, cu bucurie sau cu plăcere. Te afli fie în modul anticipărilor temătoare, fie în cel de apărare, şi nici unul dintre cele două nu îţi permite să te odihneşti, să te recuperezi sau să te simţi despovărat de responsabilităţi. în loc de aceasta, te afli mereu într-o stare de alertă, aşteptând următoarea ameninţare care îşi croieşte drum înspre tine. Poate că semnalul de alarmă era fâsâitul unei doze de bere care tocmai era deschisă. Sau poate era plecarea mamei tale pentru a lucra în schimbul de noapte, lăsându-te singur acasă cu un părinte vitreg abuziv. Poate că alarma era ţipătul pe care îl auzeai din cealaltă cameră sau modul foarte specific în care ridica tatăl tău din sprânceană. Care a fost, în cazul tău, declanşatorul care a transformat mediul de acasă din ceva „sigur" în ceva „total nesigur"?

Acasă ar trebui să fie locul în care să te odihneşti. Ar trebui să fie spaţiul în care îţi dai jos armura, te regrupezi şi te refaci. Cu toate acestea, pentru multe persoane, acasă nu este un loc al odihnei şi, din păcate, pentru majoritatea copiilor sau adulţilor cu răni legate de siguranţă, acasă a fost locul în care le-a fost cel mai frică şi în care s-au simţit părăsiţi.

închiderea în sine

Ne place să credem că cei mici vor şti să ignore sau pur şi simplu să nu se lase afectaţi de ameninţări, de furia cronică, de acuzaţiile nejustificate şi nedorite, de comentariile tăioase şi de experienţele anxiogene. însă toate acestea pot fi incredibil de ameninţătoare şi de tulburătoare pentru ei, făcându-i să simtă că mediul lor de acasă este nesigur.

Poate că ai avut un părinte care făcea întotdeauna comentarii legate de înfăţişarea şi aspectul tău, făcându-te să te simţi atât

de inadecvat, încât ai început să porţi haine largi care îţi acopereau întregul corp. Poate că părinţii tăi se certau constant şi zbieratul şi zgomotele te-au făcut să nu te simţi niciodată în siguranţă acasă. De asemenea, poate că sentimentul de panică

neîncetată al tatălui sau al mamei tale te-a determinat să crezi că în orice moment se poate întâmpla ceva îngrozitor.

Aceste trăiri pot să te priveze de spaţiul sigur de care ai nevoie ca să fii tu însuţi, ca să simţi şi să te exprimi aşa cum ţi-ai dori. Deseori, răspunsul tău este să te închizi în tine însuţi, în loc să te deschizi în faţa suferinţei pe care o trăieşti.[30]

îmi amintesc de momentul în care am început terapia împreună cu Ally. Ea s-a aşezat pe canapea şi a zis:

— A venit momentul.

— Momentul pentru ce? am întrebat eu.

— Trebuie să învăţ să le spun oamenilor ceea ce simt. îmi este atât de greu, şi dacă nu reuşesc să rezolv asta, nu voi reuşi niciodată să rămân împreună cu un partener.

Ally era o tânără de douăzeci şi cinci de ani din New York. Lucra şi trăia pe picioarele ei. Prietena ei tocmai decisese s-o părăsească – dar această despărţire era mai degrabă o parte dintr-o lungă serie de rupturi. Ally mi-a mărturisit că ea niciodată în viaţa ei nu a decis să părăsească pe cineva.

— Oamenii mă părăsesc mereu şi o fac pentru că, îmi spun ei, nu sunt destul de deschisă.

îmi dădeam seama că Ally era iritată de acest aspect. Ea era de acord cu feedback-ul fostelor iubite, dar nu îi convenea.

— Care parte din acest feedback te incomodează? am întrebat eu.

— Bănuiesc că e vorba despre faptul că trebuie să devin mai deschisă. Dacă oamenii mă părăsesc pentru că nu împărtăşesc destul de multe cu ei, atunci probabil că ar trebui să încep să fac asta.

— Aşa este, am zis eu. însă, mă întreb ce s-ar întâmpla dacă, în loc să te obligi să fii mai deschisă, ne-am uita mai întâi la motivul pentru care este

atât de dificil pentru tine să fii vulnerabilă?

împotrivirea lui Ally era indiciul pe care îl urmam. Acesta era semnul că exista o rană prin preajmă şi că noi trebuia să ne îndreptăm către aceasta împreună.

— Care este primul lucru care îţi vine în minte când spun cuvântul vulnerabil? am întrebat eu.

— Că trebuie să mă destăinui..., a răspuns ea cu timiditate.

— Minunat, am zis eu. Aşadar, poţi să-mi spui mai multe despre experienţele tale privitoare la destăinuire, aşa cum le-ai trăit în familia ta de origine?

Ally mi-a dezvăluit faptul că vulnerabilitatea nu îi inspira siguranţă. Ea se lupta cu acest fapt şi, cu toate că primise acelaşi feedback de la mai multe foste iubite, îi era în continuare greu să învingă partea din ea care nu voia să se confeseze. Prin faptul că se închidea în sine şi refuza să se arate, ea se ferea de ceva – desigur, acest comportament retras aducea şi el o doză de nesiguranţă legată de perspectiva încheierii relaţiilor. Indiferent ce ar fi fost acel ceva de care Ally se ferea, era mai important sau mai puternic decât menţinerea acelor relaţii. Ea era complet angrenată în tiparul ei de apărare şi ştiam că trebuie să existe un motiv bine întemeiat.

în cele din urmă, Ally mi-a împărtăşit o poveste tulburătoare.

— îmi amintesc că totul a început când aveam doisprezece sau treisprezece ani. Ne aşezam cu toţii la masă, mama mea, tatăl meu şi cu mine, iar tatăl meu mă întreba cum a fost la şcoală sau ce se mai întâmplase în viaţa mea. într-o zi, în timp ce răspundeam la întrebarea lui, a fost de parcă mama mea ar fi avut un fel de cădere nervoasă. Ea a urlat la mine şi mi-a zis: „Nu te mai da la soţul meu!" Apoi s-a ridicat şi a plecat ca o furtună. Tatăl meu şi cu mine ne-am holbat unul la celălalt şi nu aveam nici cea mai vagă idee ce s-a întâmplat. A fost ceva ireal. Ştiu că tatăl meu a vorbit despre asta cu mama, dar ea nu

şi-a cerut niciodată scuze, nu a recunoscut niciodată nimic şi a reacţionat similar timp de câteva săptămâni. în fiecare seară, în timpul

— Mesei, mama mea făcea comentarii despre mine cu jumătate de gură. Dacă tatăl meu îmi punea o întrebare sau îşi exprima interesul pentru viaţa mea, ea începea să facă nişte comentarii oribile legate de faptul că „mă dau la el” sau spunea că nu îi vine să creadă că aş putea să fiu atrasă de el.

Era incredibil de dureros să auzi această poveste profund tulburătoare. Practic, mama lui Ally trecea printr-un episod psihotic, confundând ceea ce era real cu ceea ce nu era real. Cu toate că Ally şi tatăl ei ştiau că ceva nu este în regulă, gravitatea problemelor ei de sănătate mentală nu a fost luată în serios.

Am întrebat-o pe Ally dacă ştie ceva despre trecutul mamei sale şi despre povestea ei de viaţă. Ea mi-a împărtăşit faptul că mama ei trecuse printr-un abuz sexual când era adolescentă şi că acea problemă rămăsese nerezolvată.

— Ştiu că mama mea nu a trecut niciodată peste asta. Ea s-a închis pur şi simplu şi nu a vorbit niciodată despre acest lucru, nu l-a procesat niciodată. E oribil. Nu pot să-mi imaginez prin ce a trecut, dar suferinţa şi trauma ei se revărsau asupra mea şi nu era în regulă.

Deoarece mama lui Ally fusese abuzată pe când avea treisprezece ani, se pare că intrase într-o stare de alertă când Ally împlinise aceeaşi vârstă. Acuzaţiile sale păreau să fie modul ei de a depista orice fel de comportament sexual nepotrivit. Mama lui Ally nu a venit niciodată la terapie cu noi, dar ne-am întrebat dacă nu cumva îşi proiecta propria vinovăţie asupra lui Ally. Oare mama lui Ally se simţea responsabilă pentru abuzul pe care l-a suportat? Dădea vina pe Ally pentru lucruri care nu

s-au întâmplat în realitate, pentru că trauma ei rămăsese nerezolvată? Acestea erau întrebările pe care le lua Ally în considerare.

Poţi să observi felul în care suferinţa este transmisă din generaţie în generaţie şi felul în care problemele de sănătate mentală nerezolvate pot să facă ravagii în sânul unei familii. Cu toate că în viaţa lui Ally nu au existat episoade de abuz, trauma suferită în trecut de mama sa domina familia, făcând-o pe Ally să nu se simtă în siguranţă. Furia mamei lui Ally, trauma ei nerezolvată şi acuzaţiile nejustificate împotriva lui Ally au fost

întotdeauna prezente. în cele din urmă, Ally nu a mai interacţionat cu părinţii ei, nici măcar după ce au încetat acuzaţiile.

— Găseam tot felul de pretexte ca să nu fiu nevoită să stau la masă cu ei şi să fiu plecată cât mai mult cu putinţă. Simţeam cum mama se holbează la mine şi că este furioasă pe mine constant, iar tatăl meu nu făcea nimic pentru a îndrepta lucrurile. El doar îmi spunea să nu îmi fac griji. Aşa că am învăţat să mă închid în mine. Nu înţelegeam de ce mă ura mama mea atât de tare în momentul acela. Abia mai târziu am aflat mai multe despre trecutul ei şi toate acestea au început să aibă mai mult sens pentru mine.

Ally a dat din cap.

— Crezi că de asta îmi este greu să fiu mai deschisă?

Era dureros să aud povestea aceasta, fiindcă îmi imaginam o fetiţă care trebuise să înfrunte şi să se ferească de acele gloanţe emoţionale. Cu toate acestea, nu m-am putut abţine şi am zâmbit, văzând că Ally şi-a găsit rana originară.

— Ally, mi se pare că ai făcut deja singură nişte legături importante cu ce ţi s-a întâmplat în trecut.

în familia ei de origine nu avea loc să existe, să împărtăşească ce s-a întâmplat peste zi sau să aibă o conversaţie normală şi adecvată cu părinţii ei. Ea şi-a dat seama foarte repede că nu este în siguranţă dacă se deschide şi se destăinuie, din cauza atacurilor zilnice venite din partea mamei sale. Siguranţa, a descoperit Ally, însemna să rămână închisă în sine, să se retragă, să fie ocupată tot timpul şi să se distanţeze cât mai mult cu putinţă de părinţii ei. Ea a devenit hipervigilentă: nu se uita niciodată către tatăl ei, nu cerea niciodată să se aşeze lângă el la evenimentele de familie sau când ieşeau în oraş şi nu îi punea niciodată întrebări când mama ei era prin preajmă. Ally găsise soluţia. Descoperise o modalitate de a se apăra, dar îi cerea să fie tăcută, să se închidă în sine şi să nu le

împărtăşească nimic părinţilor.

Bineînţeles că povestea lui Ally, ca toate poveştile clienţilor mei, este unică şi personală. S-ar putea să nu fi avut un părinte cu acelaşi tip de traumă şi nici un părinte care să îşi fi transferat suferinţa asupra ta în acelaşi mod în care proceda mama lui Ally. Cu toate acestea, s-ar putea să fi avut un părinte care nu putea să facă faţă momentelor în care erai trist sau plângeai. Mai există şi părinţii care au reacţii puternice dacă nu eşti „copilul perfect" şi dacă nu te conformezi aşteptărilor lor. Poate că ai avut părinţi care te-au constrâns să fii de acord cu convingerile lor sau care ţi-au acordat atenţie doar dacă erai îmbrăcat sau îţi coafai părul într-un anume fel. Sau poate că ai avut un părinte care îţi spunea în repetate rânduri că ar trebui să semeni mai mult cu fraţii tăi.

Nu este de mirare că unii copii se închid cu totul sau învaţă că nu sunt în siguranţă dacă se destăinuie prea mult. La fel, nu este de mirare că acei copii vor deveni adulţii cărora le este greu să se deschidă sau care dezvăluie prea mult celor care nu şi-au câştigat încă dreptul de a fi martori la vulnerabilitatea lor.

Dacă îţi este greu să te deschizi şi să te destăinui celorlalţi, ai putea să te întrebi dacă nu cumva e la mijloc o rană legată de siguranţă. Acordă-ţi un moment pentru a reflecta la povestea ta şi la viaţa ta. Ce crezi că se va întâmpla dacă îţi împărtăşeşti gândurile, emoţiile şi sentimentele cu ceilalţi? Te simţi în largul tău dacă împărtăşeşti doar anumite lucruri? îţi este greu să îi contrazici pe ceilalţi sau să exprimi o părere diferită? De asemenea, dacă priveşti în trecut, poţi să găseşti ceva sau pe cineva din familia ta de origine care să te fi oprit să te exprimi liber?

Ally şi-a dat seama că rana ei legată de siguranţă o împiedica să se deschidă faţă de persoanele dragi din viaţa ei. Această rană din trecut o priva de legăturile emoţionale cu ceilalţi, de apropierea, de devotamentul şi de bucuria pe care şi le dorea în relaţiile sale actuale. Poate că situaţia este similară şi pentru tine. încercând să te încredinţezi că eşti protejat şi în siguranţă,

poate că te-ai îndepărtat de persoanele care ar fi putut să ţină la tine, care ar fi putut să te iubească şi care şi-ar fi dorit să afle, într-un mediu securizat, mai multe despre viaţa ta şi despre ceea ce se întâmpla în lumea ta interioară. Tu ce crezi?

Vindecarea rănii legate de siguranţă

Când eşti un copil care nu poate să aibă încredere că ceilalţi îi vor prioritiza siguranţa, atunci te vei adapta şi vei alege acele căi necesare pentru a supravieţui. Nu este de mirare că acei copii care au o rană legată de siguranţă pot să devină cu uşurinţă nişte adulţi cărora le va fi greu să aibă încredere în ceilalţi (dar şi în ei înşişi) sau care se străduiesc neîncetat să-şi creeze un tip de siguranţă care, din păcate, îi va împiedica să obţină legăturile emoţionale, de apropiere şi de intimitate pe care şi le doresc.

Amir, Tony, Aaliyah, Miyako, Jin şi Ally dădeau tot ce aveau, dar modul lor de a-şi garanta siguranţa propriei persoane conducea la rupturi în relaţiile lor. Când îţi aperi rana cu orice preţ, ea rămâne nevindecată. De obicei, siguranţa pe care o câştigăm implică sacrificarea altor obiective importante din viaţa noastră: relaţii, legături emoţionale, apropiere sau intimitate.

Vindecarea unei răni legate de siguranţă este complicată. După cum ţi-ai dat seama până acum, o parte a vindecării înseamnă să poţi să-ţi împărtăşeşti povestea; e un lucru pe care au acceptat să-l facă toate persoanele care apar în această carte. însă, o condiţie esenţială a împărtăşirii propriei poveşti constă în stabilirea unei încrederi reciproce între persoana care se destăinuie şi cea care ascultă. De aceea, terapia poate fi un spaţiu ideal în care să începem acest proces. Relaţia dintre client şi terapeut este sacră. Acesta este motivul pentru care atât de multe persoane care au îndurat lucruri îngrozitoare în viaţa lor aleg să înceapă de aici, din cabinet, să înveţe cum să se deschidă, să se destăinuie, să aibă un martor şi să se facă respectate de către o altă persoană.

în cadrul acestei experienţe, poţi să începi să simţi cum este să fii într- adevăr în siguranţă. După cum a spus Alexandra Solomon: „Din păcate, încrederea şi trauma merg mână în

mână”.[31] Aceasta înseamnă că, dacă

începi să îţi vindeci trauma, aceasta îţi va cere să reîncepi să ai încredere – acesta este aspectul ce a fost distrus pentru tine, când siguranţa ta nu ţi-a fost asigurată. A arăta din nou încredere ţine de o decizie curajoasă.

Amir, Tony, Aaliyah, Miyako, Jin şi Ally aveau ceva în comun. Cu toţii au avut în cabinetul meu o relaţie terapeutică suficient de sigură încât să-mi dezvăluie poveştile lor. Miyako şi Jin se aveau unul pe celălalt, de asemenea. O dinamică relaţională plină de iubire, care poate fi găsită în relaţiile romantice, în alianţele terapeutice sau în prietenii – toate acestea au o forţă vindecătoare puternică. Această muncă poate fi greu de parcurs de unul singur şi, de aceea, încurajez urmarea unui proces de vindecare de tip relaţional.

Dacă vrei totuşi să lucrezi de unul singur, te încurajez să încerci exerciţiile de mindfulness. Am inclus unul mai jos. Când vine vorba de a crea siguranţă pentru tine însuţi, o mare parte din muncă necesită ca tu să îi arăţi corpului tău ce înseamnă siguranţa, în loc să încerci să te gândeşti la ceea ce înseamnă siguranţa sau să încerci să-ţi explici ce este ea. Autoreglarea corporală[32], un termen inventat de psihologa Catherine Cook-Cottone, este experienţa de a ne regla şinele şi emoţiile prin exerciţii de mindfulness, în loc să le procesăm doar la nivel intelectual. Acesta te ajută să fii capabil să simţi când anume poţi să ai încredere că eşti în siguranţă şi când nu.

Aici ar trebui să menţionez că, dacă ai trecut prin traume, exerciţiile de mindfulness pot să fie deosebit de solicitante şi dureroase. Te rog să fii conştient de faptul că e normal să se întâmple aşa. Nu te forţa; ascultă-ţi corpul. De asemenea, este deosebit de important să ai răbdare şi să-ţi configurezi un mediu sigur când vindeci traumele care au condus la rana

legată de siguranţă; în plus, e de dorit să lucrezi cu experţi în traumă atunci când vrei să te vindeci. îmi place felul în care dr. Gabor Maté descrie trauma. El susţine că „trauma nu este ceea ce ţi se întâmplă ţie, ci este ceea ce se întâmplă în tine, ca urmare a ceea ce ţi s-a întâmplat”.[33]

Prin natura sa, crearea unei legături cu tine însuţi, dar şi cu ceilalţi este un proces vindecător. Cât de profundă este experienţa de a începe să scrii o

nouă poveste a siguranței! Cât de profundă este experiența de a reuși să te simți în siguranță în interiorul tău, dar și în relațiile alese de tine! Acesta este un scop pentru care merită să depui întregul efort. Aceasta este o muncă minunată la care te vei întoarce din nou și din nou.

Procedeul de vindecare centrat pe origini

Procedeul de vindecare centrat pe origini pe care ţi l-ai însuşit în capitolele precedente este la dispoziţia ta şi în acest context: numirea, mărturia, doliul şi pivotarea către comportamente noi. însă, fiindcă există şanse mari ca trauma ta să fie foarte aproape de tine, te voi ruga să ai foarte mare grijă de tine de data aceasta. S-ar putea să preferi să sari în acest caz peste „procedeul de vindecare centrat pe origini” sau să aştepţi până când o să-l poţi urma împreună cu un terapeut specializat în traumă, astfel încât să ai parte de îngrijirea şi de sprijinul necesare.

în loc de aceasta, ţi-am pregătit o meditaţie ghidată, concepută pentru a te ajuta să trăieşti siguranţa în corpul tău.

Exerciţiu de vindecare centrat pe origini: o meditaţie ghidată

Acest exerciţiu a fost conceput pentru ca tu să exersezi cum se simte siguranţa în corpul tău, în loc să încerci să te gândeşti la ce înseamnă siguranţa.

Caută un loc comod şi liniştit în casa ta; în mod ideal, trebuie să fie un loc retras. Aşază-te într-o poziţie relaxată. în general, aş recomanda să îţi ţii ochii închişi, dar dacă te simţi mai în siguranţă cu ochii deschişi, poţi să parcurgi meditaţia şi aşa. Dă voie şirei spinării să fie puternică, menţinându-ţi poziţia, în timp ce partea din faţă a corpului tău va rămâne moale, deschisă şi suplă. Dă-ţi voie să simţi putere în spatele tău şi relaxare în partea din faţă.

Acum, intră în contact cu respiraţia ta. Devino conştient de felul în care aerul coboară în corpul tău, iar apoi iese în afara lui. Nu este nevoie să-ţi forţezi respiraţia. Dă-ţi voie să observi pur şi simplu valul aerului intrând şi ieşind. Pe măsură ce faci asta, concentrează-ţi atenţia către sprâncenele şi pleoapele tale, dar fără să le încordezi. Găseşte alinarea şi blândeţea de pe chipul tău, lăsând muşchii feţei să devină supli şi moi. Respiră relaxat şi cu uşurinţă. Observă siguranţa care este asociată cu această lejeritate.

Acum, concentrează-ţi atenţia mai adânc în corpul tău, lăsând-o să coboare până în piept. Creează o legătură cu inima ta. Observă spaţiul şi confortul din această parte a corpului tău. Resimte puterea şi siguranţa din partea superioară a inimii tale; permite-i să fie un adăpost al siguranţei pe care o simţi în pieptul tău. Pe măsură ce faci asta, permite siguranţei şi securităţii pe care le simţi în inima ta să se extindă, ocupând mai mult spaţiu în pieptul tău, creând o senzaţie de relaxare, siguranţă şi linişte curajoasă.

în timp ce rămâi legat de respiraţia ta, permite conştiinţei tale să coboare şi mai jos în corpul tău, până în abdomen, lăsând conştiinţa ta să se odihnească în diafragmă, locul în care abdomenul se îmbină cu coastele. Intră în contact cu respiraţia ta din diafragmă şi dă-ţi voie să simţi puterea din centrul corpului tău, al fiinţei tale. Inspiră acea putere, lăsând-o să se extindă şi să ocupe puţin mai mult spaţiu. Dă-ţi voie să creezi o legătură cu miezul corpului tău, respirând cu siguranţa care este asociată cu dobândirea propriei tale puteri interioare. Rămâi legat la această

putere şi dă-ţi voie să găseşti uşurinţă şi siguranţă în faptul că eşti în contact cu ea. Respiră. Rămâi aici preţ de o clipă.

La final, dă voie conştiinţei şi respiraţiei tale să coboare şi mai adânc în corpul tău, rămânând la nivelul planşeului pelvin. Resimte forţa fundamentală şi siguranţa intrinsecă a faptului că eşti înrădăcinat adânc în corpul tău. Creează o legătură cu spaţiul primitor de aici şi dă-ţi voie să-ţi încetineşti respiraţia puţin mai mult, lăsând-o în mod natural să coboare adânc în corp şi să iasă după cum pofteşte. Pentru un moment, vizualizează cum se leagă rădăcinile corpului tău de scaunul de sub tine, coborând în podeaua de sub tine şi apoi în pământul de dedesubt. Respiră în timp ce îi dai voie senzaţiei de siguranţă să te cuprindă şi să te traverseze. Resimte înrădăcinarea fiinţei tale, puterea miezului tău şi felul în care spaţiul primitor al inimii tale îţi umple corpul cu putere şi relaxare. Pe măsură ce te laşi cuprins de această senzaţie, dă-i voie acelei siguranţe să se mişte şi să crească în tot corpul tău. Dă-i voie să intre în locuri sau spaţii care, în mod normal, ţi se par nesigure, încordate, agitate sau în care ţi-ai blocat frica. Dă-i voie siguranţei pe care o simţi în centrul fiinţei tale să se extindă în tot corpul tău, ocupând tot mai mult spaţiu, lăsând respiraţia ta să treacă prin mâinile, încheieturile şi braţele tale. Dă-i voie siguranţei să coboare în coapsele, genunchii, gambele şi picioarele tale, coborând până în vârfurile degetelor tale de la picioare şi urcând până în creştetul capului. Dă-i voie sentimentului adânc şi incontestabil de siguranţă să emane în tot corpul tău, lăsând acest sentiment sau această senzaţie (în funcţie de care nivel ţi se pare mai puternic) să se imprime în mintea şi memoria corpului tău, ca un loc în care te poţi întoarce când o să ai nevoie. Dă-ţi voie să te odihneşti preţ de o clipă în mijlocul acestui sentiment (sau al acestei senzaţii) savurându-i puterea şi supleţea. Când eşti pregătit, întoarce-te încet la mediul din jurul tău, rămânând legat în interiorul tău de senzaţia şi de experienţa siguranţei din corpul tău.

este Agenția Națională nentru Egalitatea de Șanse între Femei si Bărbați, care oferă inclusiv consiliere telefonică la numărul 0800 500 333. ÎN.t.î

[24] REACH Team. ..6 Different Tvnes of Abuse". nostare ne blog accesată la data de 30 mai 2022, https://reachma.org/blog/€)- types-of-abuse/. different -

[25] Catherine Townsend si Alyssa A. Rheingold. .Estimating a Child Sexual Abuse Prevalence Rate for Practitioners: A Review of Child Sexual Abuse Prevalence Studies (Charleston. S.C.: Darkness to Light. 2013V httns://www.d21.org/wn-content/unloads/2Q17/Q2/PREVALENCE-RATE- WEHTE-PAPER-D2E.ndf.

[s] Ann Pietrangelo. .Emotional Abuse: What It Is and Signs to Watch For". articol scris de Jacquelyn Johnson pentru site-ul Healthline (Healthline Media 28 ianuarie 2022V https://www.healthline.com/ health/signs-of-mental-abuse.

[27] DSM-5. Manual de diagnostic si clasificare statistică a tulburărilor mintale (Bucureşti: Editura Medicală Callisto. 2016).

[28] Janina Fisher. ..Dissociative Phenomena in the Everyday Lives of Trauma Survivors", lucrare prezentată la conferința ..Boston University Medical School Psychological Trauma". Boston. Massachusetts. în mai 2001. https://janinafisher.com/pdfs/dissociation.pdf.

[29] Bessel A. van der Kolk, Corpul nu uită niciodată (Braşov: Editura Adevăr Divin, 2018), p. 154.

[30] Van der Kolk, Corpul nu uită niciodată, ed. cit.

[31] Alexandra H. Solomon. Loving Bravelv: 20 Lessons of Self-Discoverv to Publications. 20171 n. 223.

[32] Catherine P. Cook-Cottone. ..Embodied Self-Regulation", in Mindfulness and Yoga for Self-Regulation: A Primer for Mental Health Professionals

[33] The Wisdom of Trauma, film regizat de Maurizio Benazzo si Zava Benazzo. cu Gabor Maté (Science and Nondualitv. 20211. httns: //thewisdomoftrauma. com.

Partea a III-a:

Schimbarea comportamentelor tale relaţionale

8.

Conflictul

Rănile tale stochează o cantitate uriaşă de informaţii. în capitolele anterioare, am lucrat din greu la extragerea acestor informaţii preţioase ascunse în aceste răni. Examinarea trăirilor noastre din trecut pentru a înţelege mai bine prezentul este un proces dureros, dar eficient. însă, acum urmează partea interesantă. Acum vei putea să pui în aplicare toate aceste cunoştinţe, pentru a-ţi îmbunătăţi relaţiile tale prezente şi viitoare... Şi, în cele din urmă, pentru a face trecerea către comportamente mai sănătoase, mai plăcute.

Nu există context mai bun pentru a pune în practică această înţelepciune câştigată cu greu decât examinarea conflictelor, o constantă pentru toate legăturile noastre interpersonale, punctul în care multe dintre cele mai bune intenţii încep să pălească.

Dacă toţi ne certăm din când în când, de ce ni se pare atât de periculos să facem asta? Păi, pe de o parte, cei mai mulţi dintre noi nu au crescut cu modele sănătoase de conflict. Dacă în copilărie ai avut parte de control, iubire condiţionată, abuz, distragere, intoleranţă şi ruşine, ca urmare a unui conflict, probabil că nu ai învăţat modurile constructive de a soluţiona neînţelegerile. Ceea ce înseamnă că, atunci când te certi în prezent, comportamentele nesănătoase devin adesea metoda ta preferată de a interacţiona sau de a răspunde. Poate că imiţi ceea ce ai văzut sau încerci să eviţi conflictele cu orice preţ, creând o altă serie de probleme la care cel mai probabil nu te aşteptai.

Totuşi, şi ştiu că aceasta va suna ciudat, conflictul este, de asemenea, o încercare de a crea o legătură. O încercare neinspirată, dar care rămâne, cu toate acestea, o încercare...

Gândeşte-te la motivul pentru care începi aceeaşi ceartă din nou şi din nou. Ce speri că urmează să se întâmple? Vrei să te simţi şi mai îndepărtat de persoana respectivă la finalul disputei? îţi

dai seama că vei simți și mai multă tristețe după ce se va termina? Bineînțeles că nu. Ce speri, de fapt, este ca cealaltă persoană să te asculte în sfârșit, să înțeleagă odată ceea ce încerci să-i transmiți, să devină conștientă de suferința pe care ai ascuns-o și să facă schimbările necesare.

De asemenea, oricât de ciudat ar fi, conflictul poate reprezenta o deschidere pentru a crea legături emoționale, pentru a spori intimitatea și pentru a ne vindeca rana originară. Cheia este că trebuie să învățăm cum gestionăm conflictele, fie într-un mod în care recunoaștem rănile care au fost activate, fie într-un mod care, înainte de toate, previne activarea acelor răni. Trebuie, deci, să ne implicăm în conflicte constructive.

Conflictul constructiv este atunci când îl interpelezi pe celălalt cu scopul declarat de a fi văzut, ascultat sau înțeles, dar oferi același lucru la schimb. Acest proces are loc atunci când ești în contact cu adevăratele tale nevoi emoționale și definești limpede ce dorești să obții de la celălalt la finalul conflictului.

Imaginează-ți-o în felul următor: deseori, inițierea unui conflict este o modalitate de a umple un fel de gol care a apărut între tine și celălalt. Dacă umpli sau lărgești golul, aceasta depinde de cât conștient ești când te angajezi în acel conflict (angajarea inconștientă într-o ceartă este deci de evitat).

Implicarea conștientă în conflicte este un lucru ușor de zis, dar greu de făcut. Eu o exersez tot timpul și, cu toate acestea, uneori, se întâmplă să-mi arunc toate cunoștințele și expertiza pe fereastră. Și atunci mă afund în argumentele mele și insist cu încăpățânare. Îți împărtășesc această informație ca să

înţelegi că scopul tău nu este perfecţiunea. Scopul tău este să devii puţin mai conştient de fiecare dată când te trezeşti în mijlocul unui conflict. Oameni suntem şi vor fi tot timpul lucruri care ne vor incita. Să ai aşteptări realiste de la tine însuţi este important pentru dezvoltarea ta.

Să aruncăm o privire mai atentă la cum poţi să ajungi la acest tip de vindecare. Da, este posibil.

Vreau să fiu văzut, ascultat Şi înţeles

Cu excepţia celor care sunt incapabili să simtă empatie, aproape fiecare om pe care l-am întâlnit vrea să fie văzut, ascultat şi înţeles. Iar când aceasta nu se întâmplă, conflictele apar cu uşurinţă.

Ca să poţi spune că ai fost înţeles, trebuie să ai sentimentul de a fi fost cunoscut în profunzime. Dacă ai avut vreodată senzaţia că ai fost înţeles, probabil că s-a întâmplat pentru că ai simţit că celălalt a manifestat un interes real pentru tine şi pentru ceea ce aveai de zis. Aceasta îi face pe majoritatea oamenilor să se simtă importanţi, apreciaţi şi în siguranţă.
Poate că persoana aceea te-a ascultat cu atenţie, ţi-a pus întrebări ulterioare, nu a afişat o atitudine defensivă sau reactivă şi a oglindit cele auzite prin replicile sale. Atunci când are loc, această experienţă este frumoasă şi profundă. Cu toate acestea, dacă acest scenariu sună străin pentru tine, poţi să te gândeşti la toate momentele în care nu te-ai simţit înţeles şi să reflectezi la ce a ieşit atunci în evidenţă.

Există multe motive din cauza cărora ai fi putut să nu te simţi înţeles în copilărie. Părinţii tăi ar fi putut să facă presupuneri jignitoare cu privire la persoana ta, ar fi putut să afişeze puţin interes pentru viaţa ta sau ar fi putut să te ignore în timp ce le vorbeai. Poate că te-au invalidat de-a dreptul sau ţi-au spus că cei mici trebuie monitorizaţi, nu ascultaţi. Poate că te-au criticat pentru neînţelegerile dintre tine şi ei, în loc să aibă răbdare să facă într-adevăr cunoştinţă cu tine şi să îţi afle visurile. Totodată, este posibil ca ei să fi adoptat o atitudine defensivă când ţi-ai exprimat emoţiile, pe care apoi le-au întors împotriva ta, dând vina pe tine pentru faptul că eşti dificil sau pentru faptul că ai stricat o bună ocazie de a petrece timp împreună.

Clienta mea, Carly, mi-a împărtăşit faptul că părinţii ei presupuneau că este extravertită precum surorile ei mai mari, aşa că, deseori, o presau să se

poarte ca ele. „Nu mă ascultau niciodată când le spuneam că sunt o persoană introvertită şi foarte sensibilă. Le-am spus asta în repetate rânduri şi nu m-au băgat niciodată în seamă.”

Ocazional, bineînţeles că părinţii vor comite greşeli. Aceasta este de aşteptat. Ei nu vor vedea, auzi şi înţelege niciodată totul perfect. Ei nu vor spune mereu ceea ce trebuie şi nu vor avea empatie pentru tot ce li se împărtăşeşte. însă, felul în care îţi prezintă grijile, neînţelegerile şi dorinţele lor poate să schimbe totul. Părinţii tăi s-ar putea să nu fie de acord cu ceva ce faci, dar totuşi să te facă se te simţi văzut, ascultat şi înţeles. Ar putea să nu te încurajeze când vrei să iei o anumită decizie, dar să înţeleagă de ce o iei. De asemenea, ar putea să nu fie de acord cu o hotărâre legată de stilul tău de viaţă şi totuşi să te asculte şi să îţi accepte decizia.

însă, uneori, părinţii chiar nu acţionează corect. Uneori, părintele acordă o importanţă mai mare propriei persoane, ceea ce îl împiedică să-şi vadă, audă şi înţeleagă copiii. Părinţii au propriile lor răni şi propriile lor limitări care, dacă nu sunt depăşite, ne vor transmite şi nouă din suferinţa lor. Pentru a transforma conflictul într-o legătură emoţională, câştigând intimitate şi vindecare, trebuie să înţelegem felul în care raportarea noastră actuală la conflicte se bazează pe rănile noastre din trecut.

Pe scurt, rănile noastre au multe de a face cu modul în care ne implicăm în conflicte sau cu modul în care le creăm.

Cum încep conflictele

Există nenumărate modalităţi de a iniţia o ceartă. Dacă iei în

considerare toate situaţiile conflictuale care te-au făcut vreodată furios sau irascibil, îmi imaginez că ai putea să găseşti nenumărate exemple: de la a fi criticat la a ţi se respinge îngrijorările; de la a fi controlat până la a ţi se vorbi de sus.

Ai observat felul în care situaţiile de mai sus se concentrează mai ales pe ceea ce făcea celălalt? Iniţial, este mai uşor să discutăm despre conflicte în aceşti termeni. Totuşi, în realitate, conflictele pot fi iniţiate fie de tine, fie de celălalt. Conflictul nu apare pentru că doar cei din jurul tău fac lucruri „nu-prea-grozave". Uneori, conflictele apar pentru că tu eşti cel care interacţionează cu ceilalţi într-un mod nesănătos. Da, nu e uşor de recunoscut! Dar ştiu că eşti dispus să te confrunţi şi cu astfel de lucruri neplăcute.

Indiferent dacă intri în conflicte ca răspuns la irascibilitatea altcuiva sau dacă tu eşti cel ce iniţiezi conflictele, vei fi probabil condus de reactivitatea ta emoţională, şi dacă nu eşti foarte grijuliu, această reactivitate poate să ducă discuţia aprinsă în direcţii complet greşite. Deseori, acest lucru este rezultatul unei răni care se activează la începutul conflictului. Din câte vom vedea, dacă mai întâi te îngrijeşti de rană şi recunoşti nevoia emoţională din spatele ei, vei putea să diminuezi din reactivitatea pripită şi să pivotezi către a fi într-adevăr văzut, ascultat şi înţeles.

Să începem însă cu o privire de ansamblu asupra modurilor în care sunt iniţiate conflictele, pentru a înţelege tiparele în care irascibilitatea noastră ne face să ne pierdem cumpătul atunci când ne simţim provocaţi. Şi ne bazăm aici pe celebra formulă a terapeutului de cuplu John Gottman, „cei patru călăreţi ai Apocalipsei"[34], care se referă la cei patru indicatori ai unui viitor eşec relaţional. Probabil că te vei recunoaşte într-unul din aceste cinci scenarii de mai jos, aşa că pune-ţi centura, fii blând cu tine însuţi şi lasă adevărul să vorbească.

încetează să mai fii atât de critic

„Nu ştiu dacă vom reuşi. Pur şi simplu nu merge”, mi-a zis într-o bună zi Veronica, care sosise la terapie frustrată şi îngrijorată că noul ei partener urmează să pună capăt relaţiei.

„Uite, eu îi cer cele mai simple lucruri şi el reacţionează de parcă i-am cerut cine ştie ce. M-am săturat. Ieri, l-am rugat să ia de mâncare pentru cină în drumul către apartamentul meu şi apoi l-am sunat din nou ca să-l rog să se oprească puţin la un magazin alimentar, ca să-mi cumpere nişte chestii de care aveam nevoie în dimineaţa asta. Nu era mare lucru. Erau patru chestii, era doar ca să pot să-mi pregătesc micul dejun şi cafeaua, aşa cum îmi place mie."

Sarcinile pe care Veronica i le dădea partenerului ei reprezentau una dintre modalităţile prin care încerca să-l facă să-i dovedească faptul că este valoroasă. Dacă mai face o oprire în plus şi cumpără câteva lucruri pentru mine, îmi va demonstra că sunt valoroasă şi că sunt suficient de importantă pentru el încât să facă lucrurile pe care i le cer. Aceasta era ca şi cum mai vâra nişte monede în puşculiţa pe care scria „Sunt valoroasă".

însă în momentul în care Veronica simţea împotrivire, opoziţie sau că i se trasau limite, rana ei legată de propria valoare se deschidea. „El mi-a spus că este obosit după o zi lungă la muncă şi că nu are timp să mai meargă la magazinul alimentar după ce tocmai a cumpărat mâncarea la pachet", mi s-a plâns ea. „Cât de egoist! Cât de mult putea să-i ia? Maximum douăzeci de minute?" Ea începea să se ambaleze doar relatându-mi povestea.

Partenerul Veronicăi nu avea cum să înţeleagă ce se află în spatele rugăminţii sau de ce refuzul său de a face încă un drum după o zi lungă la serviciu era atât de important pentru ea. El considera că rugămintea ei era nerezonabilă şi probabil că s-a gândit: De ce îmi ceri să mai fac încă ceva, când ştii deja că sunt epuizat după o zi lungă la serviciu? Nu ai musai nevoie de chestiile astea mâine. Vei fi în regulă. El a fixat o limită, provocând o reacţie în lanţ care, în cele din urmă, a dus la înrăutăţirea întregii situaţii. Rezultatul: rana legată de valoare a Veronicăi s-a deschis şi s-a activat instantaneu, determinând

o reacţie de apărare: ea a devenit irascibilă şi agresivă, provocând o ceartă fără să explice ce anume a deranjat-o de fapt.

Acest eveniment în aparenţă inofensiv (limita lui fiind legată de cea de a doua oprire pentru a cumpăra frişcă pentru cafeaua de dimineaţă) a provocat o ceartă majoră între Veronica şi iubitul ei. De acolo, lucrurile s

au înrăutăţit. Veronica a început să azvârle critici către partenerul ei, nu numai în legătură cu evenimentul respectiv, ci şi legat de caracterul său şi de persoana sa. Şi, din câte ştim, un atac la persoană nu este de glumă. Este tranşant şi dăunător; aici se produc daune relaţionale semnificative în timpul conflictelor. Nu este de mirare că atât de multe persoane adoptă atitudini defensive dacă sunt criticate constant. Are logică, nu-i aşa? Cu cât îl critici mai mult pe celălalt, cu atât te bagă mai puţin în seamă, cu atât se apără mai vehement şi cu atât mai mult te critică, la rândul său.

în cazul Veronicăi, ea şi partenerul ei erau blocaţi într-un ciclu de critici şi atitudini defensive, care nu făcea decât să înrăutăţească situaţia. Ea îl denigra şi apoi el se apăra. După care schimbau rolurile. Ciclul continua timp de câteva ore şi nu ajungeau nicăieri. Ai fost vreodată într-o asemenea situaţie? Este epuizant din punct de vedere mental, emoţional şi fizic; şi te face să te simţi deconectat de partener. Pe de altă parte, te poate face să pui totul sub semnul întrebării.

înţelegeam de ce Veronica era îngrijorată cu privire la statutul relaţiei lor.
Ea şi partenerul ei intrau deseori în acest ciclu şi conflictul o epuiza. însă, fără ştirea ei, aceasta îi activa şi rana sa legată de valoare. Iată problema: pentru a ne vindeca rănile, în primul

rând, trebuie să ştim când se activează.

Am convins-o pe Veronica să o ia mai încet şi am întrebat-o dacă poate să identifice vreo rană care să se fi activat înainte de începerea conflictului. Veronica îşi identificase rana legată de valoarea sa cu mult timp înainte, aşa că acest limbaj îi era cunoscut.

— Ştiu că am o rană legată de valoarea mea, dar de ce m-ar fi făcut întâmplarea asta să mă îndoiesc de valoarea mea? a întrebat ea.

— Păi, cum te-ai simţit când te-a refuzat în legătură cu cumpărăturile?

— Bineînţeles că nu mi-a plăcut. Dar ce vrei să spui cu asta?

— Valoarea ta depinde de ceea ce sunt dispuşi ceilalţi să facă pentru tine, nu? am întrebat eu. Decizi ce valoare ai în funcţie de disponibilitatea celuilalt, nu crezi? Faptul că o persoană va rămâne alături de tine, indiferent

cât de mult o forţezi, o testezi sau o pui la încercare te ajută să decizi ce valoare ai.

M-am făcut în cele din urmă înţeleasă. Veronica pricepea că, atunci când partenerul ei o refuza, rana legată de propria-i valoare traducea lucrurile în felul următor: El ţi-a spus „nu”, pentru că nu te consideră demnă să facă asta pentru tine. În loc să se arate vulnerabilă şi să recunoască ce simte, ea trecea la atac. Ea a evitat să se vadă, să se asculte şi să se înţeleagă pe sine. A trecut direct la a încerca să-l facă pe partenerul ei să-şi ceară iertare şi să recunoască faptul că el greşeşte şi că ea are dreptate. Aceasta era tentativa ei de a se face văzută, ascultată şi înţeleasă, doar că eşua lamentabil.

Critica acerbă nu te ajută să înaintezi către ceea ce îţi doreşti, ci te îndepărtează de acel obiectiv. Critica nu îi încurajează pe ceilalţi să te vadă, să te asculte şi să te înţeleagă. În schimb, îi determină să apere şi mai mult şi să slăbească legătura cu tine. În loc să întărească legătura, conflictul duce la distanţare.

Care a fost ultima dată când ai criticat pe cineva? Ce rană s-a activat şi te-a împins să faci acea critică? Şi ce încercai să comunici dincolo de acea judecată?

Care a fost ultima dată când te-ai simţit criticat? Poţi să identifici rana care a fost activată? Şi cum ai reacţionat la acea critică? Ce încercai să transmiţi, dar poate nu ai reuşit să comunici prea bine?

Nu mai fii atât de defensiv

— Ştiam eu că nu ar fi trebuit să merg acasă de sărbători.

Ultima oară când am văzut-o pe Ally a fost înainte de Crăciun. Acum era prima şedinţă din noul an. Ally era femeia tânără a cărei mamă o acuzase

că flirtează cu tatăl ei pe când ea era adolescentă.

Timp de câteva luni, Ally a încercat să se hotărască dacă să meargă pentru câteva zile la părinţii ei pentru a sărbători Crăciunul împreună în familie. Trecuse un deceniu de la episodul psihotic al mamei sale şi de la genul acela de acuzaţii. între timp, mama sa făcuse terapie timp de mai mulţi ani şi se schimbase mult. Având în vedere că Ally lucra la a se arăta mai vulnerabilă, ea lua în considerare ideea de a merge acasă şi de a-i împărtăşi mamei sale cum s-a simţit în copilărie. Ea nu vorbise niciodată cu mama sa despre acest lucru.

Ally ştia că era riscant. Noi ne pregătisem pentru acea conversaţie, discutând aşteptările, fricile, nesiguranţele şi scenariile cele mai pesimiste, iar Ally se simţea pregătită.

— Ce s-a întâmplat? am întrebat-o eu.

— Am făcut tot ce am discutat împreună, dar ea a adoptat imediat o atitudine defensivă. Eu nu am criticat-o în niciun fel. I-am împărtăşit cum a decurs copilăria mea şi i-am spus cât de înfricoşător a fost când m-a acuzat că flirtez cu tatăl meu. I-am spus chiar şi că am înţeles că a avut probleme şi cât de tristă a fost trauma ei sexuală. însă ea nu a vrut să audă nimic despre asta. Tot dădea vina pe mine, spunând că nu îmi amintesc bine şi zicând că am avut o copilărie minunată şi că ea a fost o mamă incredibilă care făcut multe sacrificii şi că nu-i vine să creadă cât de nerecunoscătoare sunt. Am insistat o vreme. Am încercat să o fac să mă asculte şi să înţeleagă cât de înfricoşătoare a fost experienţa aceea pentru mine, dar pur şi simplu nu a fost capabilă să mă audă.

Atitudinea defensivă este actul de a evita asumarea, răspunderea şi responsabilitatea. De obicei, implică pretexte, schimbarea temei discuţiei, invocarea nevinovăţiei sau alte comportamente care permit evitarea responsabilităţii.

Văzute prin lentila compasiunii, atitudinile defensive reprezintă

o încercare de a ne proteja şinele în faţa criticii; ele pot fi chiar şi o încercare de a-l face pe celălalt să se răzgândească în privinţa noastră. Dacă perspectiva

acelei persoane este nefavorabilă, ai putea să răspunzi în mod raţional: Nu sunt rău. Nu sunt egoist. Nu sunt un monstru. însă, atunci când critica trezeşte o atitudine defensivă, pur şi simplu te azvârle într-un cerc vicios care poate să ducă la o erodare rapidă a relaţiei.

Mi-am dat seama cât de supărătoare a fost reacţia defensivă a mamei pentru Ally atunci când încercase să-i vorbească despre situaţia flirtului inexistent din copilărie. Oricât de mult ne-am pregătit pentru diversele scenarii posibile, Ally era rănită şi dezamăgită. Ea şi-ar fi dorit ca mama ei să-i recunoască suferinţa. în lumea ei ideală, ar fi primit scuze de la mama ei, care şi-ar fi asumat responsabilitatea. însă, în loc de aceasta, tot ce a primit a fost o atitudine defensivă.

— Şi tu cum ai răspuns? am întrebat eu.

— La început, am vorbit mai tare, încercând să-i acopăr vocea. Bineînţeles că nu a funcţionat, dar nu mă puteam abţine. Tot urlam la ea să mă asculte odată, dar, în cele din urmă, am renunţat şi m-am închis în mine. Am perceput atitudinea ei defensivă ca pe un atac. Am schimbat zborul de întoarcere cu unul care pleca în dimineaţa următoare. Voiam să plec cât mai curând de acolo.

Ally se lovise de limitările mamei sale. Ea încercase diferite tipuri de strategii de ajustare, începând cu blândeţea, grija şi atenţia la modul de exprimare, ajungând apoi să vorbească tot mai tare, ca s-o acopere pe mama ei, însă nimic nu a funcţionat. Nu exista nicio modalitate ca ea să fie văzută, ascultată şi înţeleasă. în cele din urmă, s-a resemnat şi a plecat.

Uneori, rănile sunt reactivate de aceiaşi oameni care le-au

provocat de la bun început. Ally încerca să-şi repare relaţia cu mama sa. O parte din munca ei de vindecare însemna să devină mai vulnerabilă şi îşi dorea cu tărie ca mama ei să înţeleagă impactul pe care l-a avut asupra ei în copilărie.

— Dacă aş putea să o fac să înţeleagă asta, m-aş simţi atât de bine!

Ally încerca să-şi expună rana în faţa mamei sale, sperând că aceasta va fi capabilă să-şi lase deoparte atitudinea sa defensivă şi să înţeleagă suferinţa fiicei ei. însă nu a fost în stare. Nevoia ei de a-şi menţine intactă imaginea de sine a fost mai importantă decât să creeze o legătură cu Ally. Nevoia ei de a-şi menţine imaginea sa de mamă perfectă a fost mai mare decât dorinţa de a înţelege suferinţa fiicei sale.

— Cum aş fi putut să evit conflictul? Nu ar trebui să-i mai vizitez niciodată pe părinţii mei, nu crezi? a întrebat Ally.

Există momente în care să te rupi de celălalt este decizia corectă, dar adesea va trebui să acceptăm că cealaltă persoană nu se va schimba. Uneori, travaliul este reprezentat de schimbarea modului în care te raportezi la incapacitatea celuilalt de a se schimba. Uneori, vindecarea înseamnă să renunţi la speranţa că celălalt te va vedea, te va asculta şi te va înţelege şi, după aceea, să hotărăşti ce atitudine doreşti să adopţi faţă de acea relaţie în viitor.

Cu toate acestea, înainte de a găsi soluţii, voiam ca Ally să înţeleagă în ce fel se activa rana ei legată de siguranţă. Atitudinea defensivă a mamei sale a devenit un asemenea calvar, încât Ally n-a mai putut să aducă în discuţie vulnerabilitatea ei, nevoia ei de a se simţi în siguranţă şi dorinţa ca mama ei să-i înţeleagă suferinţa din trecut. Atitudinea defensivă a mamei sale i-a activat rana lui Ally. Ea a încercat să rămână deschisă, dar, în cele din urmă, a început o ceartă, după care s-a închis în sine şi la sfârşit a fugit de acolo cât de repede a putut.

— De ce nu am trecut cu vederea acel incident şi nu am rămas până la final? Sunt atât de isterică! Nu ar fi trebuit să plec aşa.

Ally îmi dezvăluia că resimte ruşine şi jenă.

— Cred că ai plecat în felul acela pentru că nu te simţeai

în siguranţă.

Răspunsul meu avea sens pentru ea. îngrijirea rănii sale legate de siguranţă, cel puţin deocamdată, însemna să aleagă să nu intre în conflicte cu mama sa, pentru a nu-şi zgândări rănile. Aceasta însemna să părăsească mediul

care este insuportabil pentru ea. Ally a ales să se sustragă conflictului, să continue să-şi îngrijească rana şi să creeze o legătură cu propriul său doliu, în loc să o roage pe mama ei să încerce să-i recunoască suferinţa — mama ei fie nu putea, fie nu dorea să o facă. Vindecarea însemna doliul după fantasma cu privire la tipul de mamă pe care şi l-ar fi dorit în copilărie, dar şi doliul după aşteptările pe care le avea de la mama sa în prezent. Ally a pierdut multe acolo, dar în acele pierderi se afla şi vindecarea ei. Lucrurile la care renunţa îi ofereau luciditate şi certitudine. Lucrurile cărora le dădea drumul îi ofereau un sentiment de pace.

Care a fost ultima dată când ai avut o atitudine defensivă? Ce rană s-a activat când ai manifestat acea atitudine defensivă? Şi ce încercai să comunici prin atitudinea aceasta defensivă?

Care a fost ultima dată când altcineva a avut o atitudine defensivă faţă de tine? Care rană s-a activat atunci în interiorul tău? Cum ai reacţionat la atitudinea defensivă a celeilalte persoane? Ce încercai să transmiţi, dar poate nu ai comunicat suficient de bine?

Nu mai încerca să controlezi totul

Isabel şi Jo au întârziat zece minute la şedinţa lor. Au fugit până la intrare şi şi-au cerut scuze.

— îmi pare atât de rău că am întârziat, a spus Isabel. Am pierdut noţiunea timpului.

Isabel şi Jo sunt prietenele care au devenit iubite când s-au mutat la New York din Spania pentru studii postuniversitare. Am aflat că au întârziat la terapie pentru că erau prinse într-o ceartă.

— Vreţi să-mi spuneţi mai multe despre cearta voastră?

Jo a trecut imediat la subiect.

— Nu îmi convine să fiu controlată. Ştiu că am tot vorbit despre asta, dar chiar a devenit deranjant. Nu pot să-mi restrâng viaţa, doar ca să nu o supăr pe Isabel. Nu pot să mă asigur tot timpul că ea e bine, doar ca să nu mai declanşez vechi supărări. Eu sunt cea care ar trebui să se supere. Nu vreau să vin acasă în termen de cincisprezece minute după ce am primit mesajul ei. Nu vreau să pun jos telefonul doar pentru că ea are nevoie de atenţia mea.

Isabel şi Jo o luau de la capăt. Acest conflict părea să fie o reluare a vechiului conflict, însă cu detalii puţin diferite. De asemenea, dacă te pierzi în detalii, nu este de mirare că te vei regăsi din nou în acelaşi conflict. Aceasta se întâmplă deoarece, după cum explică Susan Johnson, creatoarea terapiei centrate pe emoţii: „Majoritatea certurilor sunt, de fapt, proteste faţă de detaşarea emoţională”.[35] Aceste strategii sunt încercări inconştiente de a face faţă fricii de a pierde o relaţie.[36] Este mult mai agreabil când pui problema în felul acesta, dar realitatea este că, de obicei, nu percepi conflictul în acest fel, mai ales când faci parte din el.

Ceea ce le-a declanşat conflictul a fost faptul că Isabel i-a spus lui Jo să-şi pună telefonul deoparte.

— Ea mi-a spus pe un ton cât se poate de nepoliticos: „Ai stat toată ziua pe mobil. Nu crezi că ar fi momentul să iei o pauză?” Nu, nu cred. Cred că sunt o femeie în toată firea care poate să aleagă cât timp vrea să petreacă pe telefon.

Jo nu voia să accepte ordinul venit de la Isabel.

— M-am săturat de rana ta legată de prioritizare. Am şi eu rănile mele, ştii? Nu pare că te gândeşti vreodată la acest aspect.

Toate acestea se îndreptau direct către Isabel.

Dacă mai ţii minte, ai aflat o serie de amănunte despre rana lui

Isabel privind prioritizarea, dar nu ai aflat prea multe despre Jo. în munca noastră

împreună, Jo pe-a împărtăşit faptul că tatăl ei voia să controleze totul. Era foarte strict, impunând multe reguli pentru fiica lui, iar dacă nu erau respectate cu stricteţe, era pedepsită. El devenea atunci răutăcios, îi interzicea să folosească telefonul şi calculatorul şi n-o mai lăsa să iasă în oraş cu prietenele timp de luni întregi. Aceasta se întâmpla chiar şi dacă întârzia un minut după ora stingerii.

— Chiar dacă aveam o scuză justificată, nu conta. Şi apoi, când a aflat că sunt lesbiană, controlul şi pedepsele au trecut la un alt nivel. El considera că era vorba de o decizie pe care aş fi luat-o, aşa că încerca să mă controleze ca să iau o altă hotărâre. Cu toate acestea, singurul rezultat a fost faptul că m-a făcut să mă simt de parcă nu mai aveam un loc de care să aparţin.

Atât rănile lui Isabel, cât şi cele ale lui Jo s-au activat în timpul certei: rana legată de prioritizare a lui Isabel, respectiv rana legată de apartenenţă a lui Jo.

— De ce crezi că a luat amploare cearta dintre tine şi Isabel? am întrebat eu.

— Pentru că vrea să mă controleze, a răspuns Jo.

— Tot ce se poate. Nu sunt sigură. Ceea ce mi-ai spus tu este că stăteai pe telefon şi că ea te-a întrebat dacă nu eşti de părere că ar trebui să iei o pauză. Nu am auzit tonul vocii ei, aşa că îmi lipseşte acest detaliu. Totuşi, sună de parcă ea ţi-a făcut o observaţie şi apoi ţi-a pus o întrebare.

— Eu am simţit că mă controlează.

— în regulă, şi ce ţi se pare familiar în situaţia asta?

Jo ştia că Isabel se poartă de parcă ar fi fost tatăl ei. Rana lui Isabel legată de prioritizare şi rana lui Jo legată de apartenenţă se ciocneau cap în cap. Nevoia lui Isabel de a simţi că i se acordă importanţă a fost periclitată când Jo a stat cam mult pe telefon, la fel cum nevoia lui Jo de a avea parte de libertate (chiar dacă era într-o relaţie) a fost periclitată când Isabel a criticat-

o că stătea prea mult pe rețelele sociale. Pot să am parte de niște spațiu de mișcare și în același timp să simt că aparțin de această relație? Nu pot să accept să fiu controlată doar pentru a-mi asigura sentimentul de apartenență.

Uau. Două răni activate în acelaşi timp. Două persoane care vor să fie văzute, ascultate şi înţelese simultan. Două partenere care abordează problema într-o manieră ineficientă. Două persoane care sunt blocate într- un ciclu de conflicte şi se simt tot mai îndepărtate una de cealaltă.

în timpul acelei şedinţe, ne-am luat un răgaz, dar ele încă erau prea agitate pentru a vedea limpede situaţia. Abia în şedinţa următoare am reuşit să înţelegem ce s-a întâmplat de fapt.

Am rugat-o pe fiecare dintre ele să creeze o legătură cu rana sa şi să i-o explice celeilalte. Ele mi-au împărtăşit ce li se părea familiar, în loc să se acuze reciproc; astfel, şi-au întors atenţia către nevoile lor emoţionale.

Isabel a început prima.

— Sincer, eu îmi doresc doar să petrec timp cu tine şi ca tu să petreci timp cu mine. îmi place să fim împreună şi îmi lipseşte acest lucru. îmi pare rău că nu am ştiut să comunic asta altfel.

Apoi a venit rândul lui Jo:

— Uneori, pur şi simplu vreau libertatea de a face ce vreau eu. Şi mie îmi place să petrec timp cu tine, dar îmi place şi să petrec timp cu mine însămi şi să fac lucruri stupide care mă ajută să mă deconectez de toate presiunile din viaţa noastră. Vreau să ştiu că pot să fac lucruri pentru mine însămi

şi totuşi să fac parte din această relaţie. Uneori, mă simt de parcă nu voi fi acceptată ca parte a acestei relaţii decât dacă fac lucrurile pe care le doreşti tu şi de care ai tu nevoie. Mă simt controlată şi e prea sufocant pentru mine.

Observi felul în care nevoile lor emoţionale ne-au dus înapoi la rănile lor originare? Nevoile emoţionale ale lui Isabel sunt centrate în jurul ideii de a

fi prioritizată. Ea își dorește să petreacă timp cu Jo și vrea ca și Jo să-și dorească să petreacă timpul cu ea. Pe de altă parte, nevoile emoționale ale lui Jo sunt centrate în jurul noțiunii de apartenență. Vreau să știu că pot să fac lucruri pentru mine însămi și, totuși, că îmi e permis să fac parte din această relație. Vreau să fiu eu însămi și totuși să aparțin de acest cuplu.

Amândouă făcuseră o treabă minunată exprimându-se una față de cealaltă, dar la fel de important era și faptul că se recunoșteau pe sine și își identificau rănile și nevoile. Acesta este locul în care poate avea loc pivotarea. Acesta este locul în care poate avea loc schimbarea comportamentului. îngrijirea rănilor noastre ne scade irascibilitatea, împiedicându-ne să cădem în aceleași conflicte care se reiau la nesfârșit. Această schimbare nu se întâmplă întotdeauna în momentul în care situația este încinsă, dar dacă ne promitem că ne vom maturiza, vom avea oportunitatea de a privi înapoi pentru a vedea care detalii au fost omise.

Conflictul, când este bine gestionat, poate să-i împingă pe oameni către legături mai profunde, către intimitate și vindecare (a noastră sau a celorlalți). Eu îl văd ca pe un steguleț în nisip care ne indică faptul că se întâmplă ceva foarte important dedesubt. Conflictul este unul dintre cei mai buni indicatori că, dincolo de curiozitate, deschidere și încetinirea ritmului se află ceva nevindecat care strigă după atenția ta.

Care a fost ultima dată când ai fost tentat să controlezi totul? Care rană s-a activat în tine când ai devenit irascibil? Și ce

încercai să comunici prin acea dorinţă de control? în fine, de ce controlul a fost modul preferat pe care l-ai folosit?

Care a fost ultima dată când te-ai simţit controlat? Poţi să identifici rana care s-a activat? Cum ai reacţionat la acea încercare de a fi supus controlului? Ce încercai să comunici, dar poate nu ai transmis prea bine?

Nu mai fi atât de dispreţuitor

— Demisionez. Serios. O să plec din locul ăla. Nu mai suport locul ăla de muncă. Pe el eu nu pot să-l mai înghit!

Cari era nervos. Abia intrase pe uşa cabinetului meu, pentru şedinţa noastră programată la prânz. La serviciu, şeful său făcuse ceva care l-a scos din minţi.

Cari este fiul de ofiţer de marină al cărui tată autoritar îi punea pe el şi pe fraţii săi să facă antrenamente dis-de-dimineaţă.

— Mi se pare ca te-ar ajuta o „descărcare conştientă a furiei", nu crezi? am întrebat eu.

Mă refeream la acea tehnică în care poţi să-ţi exprimi liber orice gânduri sau emoţii. Nu este nevoie să fii politicos, nu trebuie să fii atent la ceea ce spui, doar să spui ceea ce ai pe suflet şi să te descarci. O tiradă intensă poate să te liniştească foarte mult şi să elibereze o mare parte din energia acumulată. Cari chiar avea nevoie de aşa ceva!

— Sincer, am fantezii legate de modul în care o să îmi dau demisia. Care-i cea mai bună modalitate de a-l pune la punct pe şeful enervant? Cum să-l fac de râs sau să-l umilesc? E aşa un nemernic şi m-am săturat atât de tare de el şi de faţa lui stupidă! Se crede mai bun decât toţi; abia dacă e mai în vârstă decât mine, dar e cam idiot şi nu ştie cum să conducă oamenii. Are o atitudine superioară, mereu mă umileşte şi e sarcastic cu mine. Sunt gata să demisionez.

Cari a luat o gură de aer.

— Cum te simţi? am întrebat eu.

— Da, puţin mai bine. Mulţumesc.

— Şi ce s-a întâmplat? Ce s-a mai întâmplat la muncă? Pare că s-a întâmplat ceva chiar înainte de şedinţa noastră.

— Se întâmplă deja de multă vreme. El mă umileşte în faţa celorlalţi, e foarte autoritar şi vrea să controleze totul. Astăzi, m-a exclus dintr-un lanţ de e-mailuri, deşi l-am rugat de mai multe ori să mă adauge şi pe mine în acea corespondenţă. Pur şi simplu m-a exclus şi i-am spus că e un nenorocit, după care a început cearta.

Dispreţul înseamnă critică dată la maximum. Acesta este cel mai distructiv mod de a participa la un conflict şi, pentru cupluri, acesta este cel mai sigur indicator al unui eşec relaţional.[37] Când oamenii sunt dispreţuitori, devin lipsiţi de respect, sarcastici şi au atitudini de superioritate. Ei vorbesc de sus cu cealaltă persoană şi deseori adoptă o poziţie dominantă, în care consideră că sunt superiori celuilalt şi că celălalt le este inferior. După cum am discutat în capitolul 7, dispreţul poate să includă abuzul şi se întâmplă adesea ca persoana care se află la celălalt capăt al dispreţului să se simtă lipsită de valoare, neglijată şi detestată.

Conflictul dintre Cari şi şeful său a devenit, pare-se, destul de încins, ba chiar atât de încins, încât a fost nevoie să fie despărţiţi. Nu s-a dat niciun pumn, dar erau faţă în faţă aruncându-şi insulte. Frustrarea lui Cari era legitimă, dar ştia şi că reacţia lui era inadecvată. Acesta era semnalul luminos în cazul lui. Bineînţeles că nimeni nu vrea să i se vorbească de sus şi să fie controlat, dar irascibilitatea lui constituia pentru mine un semn de alarmă.

— Cari, de ce crezi că ai reacţionat în acest fel?

— Faptul că şeful e un nenorocit ţi se pare un răspuns mulţumitor? a spus el chicotind.

Eu i-am zâmbit înapoi, dar l-am invitat să continuăm explorarea.

— Ce ţi se pare familiar la întâmplarea asta? Felul în care se poartă şeful tău îţi reaminteşte de ceva sau de cineva?

I-a căzut fisa! Şeful său îi amintea de tatăl lui. Cari se simţea

controlat, umilit şi desconsiderat şi felul în care se purta şeful său cu el îl făcea pe

Cari să simtă că nu face parte din echipă. Deşi el se lupta să simtă că aparţine de acea echipă.

După un timp, Cari a reuşit să-şi dea seama de faptul că rana sa legată de apartenenţă a fost activată de faptul că şeful său l-a exclus din lanţul de e- mailuri, după care el a trecut direct la ceartă în încercarea de a fi văzut, ascultat şi înţeles.

— Păi, cum ar trebui să procedez atunci când face chestiile astea? a întrebat Cari.

Pentru început, voiam să-l fac pe Cari să încetinească şi să creeze o legătură cu rana sa. Felul în care se purta şi vorbea şeful său cu el nu era, desigur, în regulă. Totuşi, şeful său îi oferea astfel lui Cari o oportunitate de a-şi descoperi propria rană. O ofertă ciudată, ştiu, dar rămâne o ofertă.

— Fii martorul rănii tale, Cari. în loc să intri imediat într-un conflict cu şeful tău, întoarce-te către interior. Nu te ocupa de relaţia exterioară, ocupă- te de cea interioară. Nu vei obţine ceea ce-ţi doreşti de la el în acel moment, atât îţi promit. Nu ştiu dacă vei obţine vreodată ceea ce îţi este necesar de la el, dar cu siguranţă că nu se va întâmpla în acest fel. Poţi să-i dai o şansă? Acordă-ţi un moment pentru a vedea, a asculta şi a înţelege de ce te-ai enervat.

— Mă simt tratat tară respect şi ignorat. Mă simt de parcă mă umileşte şi mi se pare că faţă de mine se poartă altfel decât cu ceilalţi. Mă simt lăsat pe dinafară în mod intenţionat şi, sincer să fiu, mă face să mă simt furios.

— Foarte bine, am zis eu. Când cineva se poartă cu dispreţ faţă de tine, este important să fixezi o limită clară şi explicită. Tu ai devenit reactiv emoţional şi înţeleg de ce. E adevărat, ceea ce descrii tu este suficient pentru a-i face pe majoritatea oamenilor să-şi iasă din minţi. Totuşi, sarcina ta este să vezi mai întâi ce se întâmplă cu tine însuţi şi apoi să interacţionezi cu şeful tău într-un mod diferit. Vrei să fii văzut,

ascultat şi înţeles, aşa-i? Aşadar, trebuie să fii sincer faţă de tine însuţi şi apoi faţă de el, dacă vrei să ai o şansă să obţii asta.

— Dar dacă în continuare nu mă ascultă sau pur şi simplu nu îi pasă?

Cari avea dreptate în privinţa asta.

— Poate că nu te va lua în seamă. Nu există nicio garanţie în privinţa asta, dar se va schimba modul în care te respecţi şi te vezi pe tine însuţi în situaţia asta. Se schimbă faptul că, din punct de vedere emoţional, devii atent la tine însuţi în loc să fii irascibil. Aceasta va fi victoria ta. Dacă şeful tău îşi schimbă atitudinea sau nu, asta nu depinde de tine. Sarcina ta este să fii responsabil de tine însuţi. Poate că vei alege să părăseşti acest loc de muncă dacă lucrurile nu se schimbă, dar nu am ajuns încă acolo. Deocamdată, vreau doar să te gândeşti la limita pe care o vei fixa cu el şi cum o vei prezenta.

Cari a făcut o încercare.

— Nu îmi place să mi se vorbească în felul în care o faci tu şi nu îmi place să fiu exclus. Mi se pare jignitor şi înjositor. Vreau să fiu tratat cu respect şi vreau să simt că fac parte din această echipă. Dacă există lucruri pe care le fac greşit şi pe care ai dori să le schimb, te rog să mi le spui în privat.

Sarcina lui Cari era să abordeze conflictul într-o altă manieră. Tot ce făcuse până atunci era să se lase prins într-un ciclu de dispute cu şeful său. Se tot certau unul cu celălalt şi nu ajungeau nicăieri în felul acesta. Sarcina lui Cari era să-şi domolească reactivitatea afectivă şi să aibă grijă de emoţiile sale. Aceasta era singura modalitate de a pune capăt ciclului. Uneori, puteţi să vă îngrijiţi emoţiile unul altuia, dacă este vorba de o relaţie intimă la care ţineţi; alteori, trebuie să te îngrijeşti singur de emoţiile tale – acesta era cazul lui Ally, care se străduia să se aprecieze pe sine, chiar dacă mama ei nu putea s-o valideze. Să ai grijă de propriile tale emoţii te ajută să-ţi creezi siguranţă şi te face să te concentrezi pe a fi văzut, ascultat şi înţeles, chiar şi atunci când doar tu îţi poţi oferi aceste lucruri.

Care a fost ultima dată când ai fost dispreţuitor faţă de cineva? Poţi să identifici rana care s-a activat când te aflai în acel spaţiu? Şi ce încercai să comunici prin acel dispreţ?

Care a fost ultima dată când ai simţit dispreţ din partea altcuiva? Poţi să identifici rana care s-a activat când ai trăit dispreţul celeilalte persoane îndreptat înspre tine? Cum ai reacţionat la dispreţul celuilalt? Ce încercai să comunici, dar poate nu ai comunicat prea bine?

Nu mai ridica ziduri în jurul tău

— Sunt epuizat şi n-aş fi vrut să fiu aici, fără supărare.

Era evident că Mark se închisese în sine.

După cum am menţionat mai devreme, Mark şi Troy aveau probleme de încredere. Troy era supărat pe Mark pentru că nu i-a ţinut partea la o petrecere, dar, la rândul său, Mark avea o rană legată de valoarea sa, rană ce tocmai se activase (îţi aduc aminte că această lezare provenea din faptul că primise doar iubire condiţionată din partea părinţilor săi).

— Aşa face el de fiecare dată, a spus Troy. Când conversaţia devine prea grea, se închide în sine şi refuză să mai discute. Te scoate din minţi.
Aseară, ne certam şi, la un moment dat, s-a ridicat pur şi simplu şi a ieşit din apartament. Nu mi-a spus nimic. Doar a plecat. Şi-a închis telefonul şi nu s-a întors decât după câteva ore. Când s-a întors, dormeam deja. E strigător la cer.

Mark ridicase în jurul său un zid de piatră – este un tip de retragere care are loc atunci când oamenii vor să evite conflictele. Ei depun eforturi substanţiale pentru a construi un zid în jurul lor, asigurându-se în acest fel că vor fi bine separaţi de ceilalţi. Ridicarea unui zid se realizează ca o formă de apărare, dar, deseori, devine enervantă, îl dezechilibrează pe celălalt şi poate duce la noi conflicte între parteneri.

După ceartă, în acea seară, Troy nu mai reuşise să dea de Mark. Nu ştia unde se află. Nu ştia când se va întoarce. Troy nu mai înţelegea nimic, fapt

care e cu atât mai insuportabil atunci când eşti lăsat de izbeliste în mijlocul unei conversaţii importante.

— Despre ce vorbeaţi? am întrebat eu.

— Despre bani. Eu vorbeam despre cât de mulţi bani am cheltuit amândoi în ultima perioadă şi am spus că ar trebui să mai reducem din cheltuieli. Nici măcar nu ne certam. Eu doar am deschis discuţia, dar apoi Mark a întrerupt-o. El nu voia să vorbească despre asta. Eu am insistat puţin, pentru că trebuia să ajungem la o înţelegere, dar el nu voia să-mi dea niciun răspuns. M-a enervat că se uita în jos la telefon, în timp ce încercam să vorbesc cu el. După aceea, s-a ridicat şi a plecat.

Mark a răspuns repede:

— M-am săturat ca Troy să arate cu degetul către tot ce nu se ridică la standardele lui. Nu îi ţin partea suficient de bine. Nu economisesc bani suficient de bine. Nu se mai termină. Nu mă interesează discuţia asta, aşa că, da, am plecat în mijlocul ei, pentru că era singura modalitate de a-i pune capăt.

Rana legată de valoare a lui Mark s-a activat în momentul în care Troy a început să vorbească despre o schimbare pe care Mark ar trebui s-o facă. Este atât de uşor ca o rugăminte sau o observaţie să fie înţeleasă greşit...
Cu toate că Troy a spus în mod explicit că ei trebuiau să cheltuiască mai puţin, Mark auzea doar faptul că el trebuia să fie mai econom. El auzea că acesta era încă un lucru de pe lista lungă de aspecte în legătură cu care nu corespundea. El auzea că nu este un partener suficient de bun; ceea ce i-a activat vechea sa rană legată de valoare.

Mark auzea doar atât: că Troy îi evidenţiază lipsa de perfecţiune, ceea ce însemna că iubirea, apropierea şi

validarea urmau să fie pierdute curând. Modul în care a învăţat Mark să se apere a fost prin faptul că se închidea şi se distanţa. Acesta era un fel de refugiu pentru el, dar zidurile ridicate de Mark înrăutăţeau situaţia exponenţial.

Atât Mark, cât şi Troy observau cum se activase rana lui Mark legată de valoare, deşi Troy fusese bine intenţionat când voise să discute subiectul banilor. Reactivitatea emoţională a lui Mark l-a determinat să-şi construiască un zid, în loc să-şi recunoască rana şi să discute despre asta cu Troy. Aceasta nu însemna că Mark nu avea voie să ia o pauză de la conversaţia pe tema banilor sau că nu avea dreptul să facă ceva care să-l relaxeze. Ce conta era ca el să recunoască de ce îl deranja acea discuţie şi să comunice faptul că avea nevoie de un răgaz ca să-şi adune puterile.

— Dacă ai fi fost conştient de activarea rănii tale, ce ai fi spus în loc să te închizi în tine? l-am întrebat pe Mark.

— Bănuiesc că aş fi putut să-i spun lui Troy că mă simt criticat, că mi se pare că e doar un alt lucru pe care nu îl fac suficient de bine în ochii lui şi că mă face să mă simt nedemn de iubirea lui.

Acesta era deja un început în ce priveşte îngrijirea emoţională. Când dăm dovadă de vulnerabilitate, emoţiile noastre pot fi abordate cu căldură, grijă şi deschidere. Când ne exprimăm nevoile emoţionale şi creăm o legătură cu rănile noastre, cum a făcut Mark când ne-a împărtăşit faptul că nu se simţea valoros, calea de urmat se arată de la sine. Aceasta seamănă cu ceea ce Mona Fishbane numeşte „ciclul vulnerabilităţii" – este o dinamică ce ne ajută să trecem de la reactivitate afectivă la reflexivitate.[38]

Care a fost ultima dată când te-ai închis cu totul? Poţi să identifici rana care s-a activat şi care te-a împins către acea strategie adaptativă nesănătoasă?
Ce încercai să comunici prin construirea unui zid în jurul tău?

Care a fost ultima dată când ai rămas de cealaltă parte a zidului ridicat de un conlocutor? Poţi să identifici rana care s-a activat când s-a întâmplat asta? Cum ai reacţionat la închiderea în sine a celuilalt? Cu toate că există nenumărate momente în care

celălalt ar putea să ridice un zid fără ca noi să- 1 fi provocat, există şi momente în care el se simte întărâtat de noi. Poţi să reflectezi pentru a vedea dacă ai jucat vreun rol în acest sens? Ai contribuit în vreun fel? Şi ce încercai să comunici şi poate nu ai reuşit să transmiţi prea bine?

înlocuirea reactivităţii cu înţelegerea

Cu mult timp în urmă, îmi amintesc că l-am auzit pe John Gottman spunând: „în spatele oricărei nemulţumiri se află o dorinţă personală profundă”. îi criticăm pe partenerii noştri şi ne plângem de ei, de rudele noastre şi chiar şi de prietenii noştri atunci când o nevoie emoţională nu ne este satisfăcută. în loc să reflectăm la acea nevoie emoţională, să încercăm să o cunoaştem şi să o exprimăm, ne îndepărtăm de ea, devenim irascibili şi dăm vina pe celălalt.

Deseori însă, nevoile noastre emoţionale sunt chiar rănile noastre. Şi, în acest caz, este deosebit de important să fim foarte atenţi. Aşadar, trebuie să le recunoaştem şi să le îngrijim dacă vrem să ieşim din conflicte şi din ciclul reactivităţii. Dacă putem să identificăm şi să exprimăm rana noastră iniţială, ne aflăm deja pe calea cea bună pentru a fi văzuţi, ascultaţi, înţeleşi.

Gândeşte-te la o nemulţumire sau la o critică pe care ai exprimat-o recent sau pe care o faci des. Nu contează cu cine are legătură, dar mi-aş dori să aduci în prim-plan ceva de care te-ai plâns în ultima perioadă sau ceva ce ai criticat. Ar putea să sune în felul următor: Nu îi pasă deloc de timpul meu. Vrea mereu să mă controleze. Stă tot timpul la telefon. Nu vrea să îmi arate niciodată cu cine comunică prin mesaje. îşi cheltuieşte toţi banii şi nu pune nimic deoparte pentru viitorul nostru.

Citind nemulţumirile şi criticile de mai sus, observi vreo rană sau vreo nevoie emoţională ascunsă? Eu aş traduce aşa: Nu îi pasă deloc de timpul meu – aici aud o nevoie de a fi apreciat. Sau: Vrea mereu să mă controleze – aici văd o rană legată de apartenenţă şi o nevoie de a fi liber să fii aşa cum eşti tu. Un alt exemplu: Stă tot timpul la telefon – observ aici nevoia de a fi

prioritizat de celălalt. Sau: Nu vrea să îmi arate niciodată cu cine comunică prin mesaje – aici sesizez o rană legată de încredere. De

asemenea, când aud mesajul îşi cheltuieşte toţi banii şi nu pune nimic deoparte pentru viitorul nostru, eu văd o rană legată de siguranţă. înţelegi ideea, nu? Poţi să-ţi analizezi nemulţumirea pentru a vedea dacă este vreo rană acolo? Poţi să identifici care este nevoia ta emoţională?

îţi mai aminteşti de felul în care a răbufnit Veronica faţă de partenerul ei? Am întrebat-o dacă ar putea să-şi transforme nemulţumirile şi criticile sale faţă de el în nevoi emoţionale, astfel încât, în loc să se lase condusă de rănile şi reactivitatea ei, să aibă spaţiul şi înţelegerea necesare pentru a putea să-şi vadă mai departe de relaţie. „Sună cam aiurea", a răspuns ea, dar a zâmbit şi i-a dat o şansă. „în regulă, dar cum să procedez mai exact?"

Am îndrumat-o în procesul de traducere. în loc de Eşti atât de egoist, încearcă să spui: Vreau să simt că sunt importantă pentru tine. în loc de Nu îţi pasă de mine, încearcă să spui: Vreau să fiu luată în seamă. în loc de Eşti cel mai rău iubit din câţi au existat vreodată, spune: Vreau să simt că eu contez pentru tine. „înţelegi unde bat?", am întrebat eu. A dat din cap şi a încercat de una singură.

Adevărul este că nemulţumirile noastre pot fi nesfârşite, dar nevoile noastre emoţionale sunt mai mult sau mai puţin aceleaşi. Ele sunt legate tocmai de rănile noastre. Dacă reflectezi la lucrurile de care te plângi şi le traduci în nevoi emoţionale, accentul acelor nevoi cel mai probabil va fi pe valoarea proprie, pe prioritizare, siguranţă sau încredere. Accentul va fi pus pe nevoia de a fi văzut, ascultat şi înţeles.

Acum, încearcă să traduci câteva reproşuri de unul singur.

Gândeşte-te la ultimul conflict în care ai fost implicat sau la oricare dispută recurentă pe care o ai şi la momentele dinainte să înceapă. Poţi să identifici ce rană a fost activată? Şi ce strategii ai folosit sau pus în aplicare în timpul conflictului pentru a fi văzut, ascultat sau înţeles? Ai început să critici, să fii defensiv, să fii dispreţuitor, să îl controlezi pe celălalt sau ai ridicat un zid? Poţi să numeşti ceea ce încercai să obţii în acest fel? Şi cât de bine a funcţionat?

- _____ Rana care a fost activată a fost
- îmi dau seama de aceasta, pentru că
- Intru în conflicte, pentru că .
- Dar rezultatul este că .

în regulă, foarte bine! Hai să mai exersăm un pic!

- Mă simt nesigur în legătură cu sau am îndoieli legate de .
- Ceea ce îmi doresc ca cealaltă persoană să înţeleagă cu adevărat despre mine este .
- _____

Dacă înlocuiesc critica, atitudinile defensive, dispreţul, nevoia de control sau ridicarea zidurilor cu nevoia mea emoţională, descopăr faptul că_____

Nu uita că eşti rănit. Ceea ce ţi s-a întâmplat, indiferent ce a fost, activează ceva ce îţi este familiar. Asta-i greu, oameni buni! Poţi să legi povestea care se află la origine de motivul pentru care acest moment este atât de dureros pentru tine? Fii blând cu tine însuţi pe parcursul acestei explorări.

Exersează atunci când nu te afli într-un conflict

După cum le spun tuturor clienţilor mei, încercarea de a examina sursele unui conflict când eşti în mijlocul său este o strategie perdantă. Îţi

recomand să explorezi asta când nu te afli într-un conflict, atunci când există o distanţă între acea dispută şi curiozitatea ta sau a celorlalte persoane implicate. De obicei, suntem prea agitaţi când suntem într-un conflict pentru a reuşi să-l procesăm corespunzător. Sistemele noastre răspund la alte lucruri care par să fie mult mai importante.

Imaginează-ţi că eşti tensionat şi supărat şi apoi încearcă să te întrebi care dintre rănile tale este implicată. (Deja ne dăm ochii peste cap.) Imaginează- ţi că eşti super nervos şi încearcă să traduci o critică într-o nevoie emoţională. (Introduceţi o invectivă aici.) Dacă poţi deja să faci asta, minunat, dar, dacă eşti ca majoritatea oamenilor, încearcă să te ambalezi mai puţin şi să îţi rezervi nişte timp şi spaţiu separat pentru a lucra asupra rănilor tale şi pentru ca fixarea limitelor personale să fie exersată în afara conflictului.

Pe măsură ce devii curios, nu uita că şi ceilalţi au răni. Este la fel de important să cunoşti şi să recunoşti rănile originare ale celorlalţi pe cât este de vital să le ştii pe ale tale. Bineînţeles că fiecare este responsabil pentru sine, dar, în relaţiile intime, indiferent dacă este vorba de parteneri, familie sau prieteni, unul dintre lucrurile cele mai frumoase pe care puteţi să vi le oferiţi reciproc este să ţineţi minte că şi celălalt are un istoric bogat, cu o rană originară care poate să se deschidă în acelaşi timp cu rana ta. Chiar dacă celălalt nu este încă pregătit să-i facă faţă.

Dacă exersezi zilnic modalităţile de a gestiona mai bine un conflict, vei descoperi o infinitate de posibilităţi şi un potenţial nesfârşit în legăturile interpersonale şi în relaţiile mai intime. Reîncadrarea situaţiei înseamnă să te gândeşti că de partea cealaltă a conflictului conştient există un potenţial de aprofundare a relaţiei – atât pentru tine, cât şi pentru cei dragi.

[34] John M. Gottman cu Nan Silver. -The Four Horsemen of the Anocalvnse: Warning Signs", in Whv Marriages Succeed or Fail: And How You Can Make Yours Last fNew York: Simon & Schuster. 19951. nn 68-102.

[35] Susan M. Johnson. Ține-mă strâns în brațe: sânte viață de iubire (București: Editura Act și Politon: 2017). conversații pentru o

[36] Ibidem.

[37] John M. Gottman. The Marriage Clinic: A Scientifically Based Marital Therapy (New York: W.W. Norton. 1999V

[38] Michele Scheinkman şi Mona DeKoven Fishbane,.„The Vulnerability.

9.

Comunicarea

Dacă înlocuieşti reactivitatea cu înţelegerea, de fapt, relaţia ta poate să devină mai profundă şi mai intimă în urma unor conflicte. După cum ştii deja, irascibilitatea face ca rana ta să rămână deschisă şi expusă, în timp ce înţelegerea te ajută să începi să-ţi vindeci rana. Totuşi, dacă vrei să transformi conflictul în apropiere, probabil că vei fi nevoit să-ţi îmbunătăţeşti nu doar stilul în care te cerţi, ci şi pe cel în care comunici.

Adevărul este că nu vei scăpa niciodată complet de reactivitatea ta emoţională. Uneori vei iniţia tu conflictul şi alteori vei răspunde în mod irascibil faţă de cel care îl iniţiază. Poţi să lucrezi la asta şi să devii mai bun la a-i face faţă, dar cel mai probabil este că nu vei atinge acea stare în care nimic nu te va mai putea scoate din sărite. Şi asta face parte din experienţa noastră umană. Ţine minte că reactivitatea ta şi a celorlalţi furnizează informaţii foarte importante pentru ambele părţi, odată ce începeţi să o recunoaşteţi şi să discutaţi despre ce se află în spatele acelei irascibilităţi.

Alexandra Solomon, doctor în psihologie, spune că unul dintre cele mai importante aspecte ale comunicării intime sănătoase este conştientizarea dinamicilor relaţionale. Aceasta ar consta în „capacitatea şi disponibilitatea de a analiza sincer ceea ce tinde să te provoace în relaţiile tale intime şi de a-ţi gestiona sentimentele când eşti supărat”.[39] Dacă eşti precum cei mai mulţi dintre noi, probabil că apelezi mai des la gândirea simplistă, care ar putea să sune cam aşa: eşti extrem de insensibil, sunt atât de neserios, nu faci niciodată ce te-am rugat să faci, asta nu s-ar fi întâmplat dacă îţi păsa mai mult, asta s-a întâmplat doar pentru că sunt un mare idiot. Acest tip de gândire îngustă acuză sau umileşte. Şi pierde din vedere

poveştile vaste şi complexe pe care le are fiecare dintre noi. Totuşi, când suntem provocaţi, ne este atât de uşor să recurgem la ea... De aceea, nu e loc de niciun fel de apropiere interpersonală atunci când suntem prinşi în gândirea aceasta simplistă.

Pe de altă parte, abordarea psihoterapiei sistemice ia în considerare originile familiei noastre şi relaţiile pe care le-am avut în trecut, amintindu-ne că există o poveste complexă şi bogată care ne condiţionează în fiecare moment. Această abordare ne oferă şi o perspectivă extinsă asupra celorlalţi. Ce dar minunat este să putem să ne privim pe noi înşine şi pe ceilalţi din acest unghi! Ce dar minunat este să înţelegem că ceea ce se întâmplă în acest moment nu este doar despre acest moment; este despre fiecare moment dinaintea sa. Poţi să-ţi imaginezi cât de multe s-ar schimba în comunicarea ta dacă ai avea în minte acest fapt despre tine însuţi şi despre celălalt? Poţi să-ţi imaginezi profunzimea compasiunii, a empatiei sau a respectului ce s-ar putea naşte de aici?

Aşadar, dacă partenerul tău te critică, tu auzi nu doar critica legată de vreo sarcină domestică, ci şi toate criticile pe care le-ai primit înainte din partea părinţilor, foştilor parteneri şi chiar mai mult. Reacţia pe care ai putea să o ai este mai adecvată dacă gândeşti printr-o prismă sistemică decât printr- una simplistă, liniară. De asemenea, dacă partenerul tău este conştient de aceasta, ar putea să reuşească să gestioneze disputa cu tine într-un alt mod, găsind un prilej de conectare în ceea ce ar putea să devină o ruptură nimicitoare.

După cum am menţionat la începutul acestei cărţi, să ne gândim la poveştile noastre originare şi să remarcăm că, în fond, complexitatea sistemelor familiale din care provenim nu ne oferă justificări pentru cum reacţionăm. Şi nici nu face ca situaţia să pară în regulă atunci când, de fapt, nu este. Cu toate acestea, să avem un context extins ne oferă într-adevăr ceva. Când începi să comunici din această poziţie, iei distanţă faţă de detalii sau faţă de nevoia de a ieşi victorios în timpul certurilor şi te îndrepţi către înţelegerea profundă a faptului că amândoi sunteţi răniţi şi că vă doriţi să fiţi văzuţi, ascultaţi şi înţeleşi. Aceasta îmbunătăţeşte calitatea comunicării noastre.

A comunica sau a nu comunica

Când o rană este activată, ai două opţiuni: să comunici sau să nu comunici. Când nu comunici, povestea rănii tale nu are nicio şansă să fie recunoscută de către celălalt. însă, aş dori să-ţi ofer un argument şi împotriva hotărârii de a comunica.

Există motive de înţeles pentru care ai dori să eviţi comunicarea. Bineînţeles că scopul este să comunici bine, dar, de asemenea, trebuie să discerni şi cu cine merită să comunici. Dă-mi voie să precizez că, uneori, să alegi să nu comunici este alegerea cea mai sănătoasă. Să alegi să nu comunici nu este o hotărâre pasivă, ci este o decizie activă care ţine cont de faptul că, şi atunci când vei vorbi cu blândeţe, respect şi luciditate, o conversaţie cu un anumit individ ar putea să nu îţi ofere siguranţă sau vindecare. Ai putea să hotărăşti să nu comunici chiar dacă ştii că îţi va face rău, cum ar fi în cazul în care eşti într-o relaţie abuzivă. Ai putea să alegi să nu comunici dacă cealaltă persoană va recurge la o formă de manipulare sau dacă îţi va întoarce spatele. De asemenea, ai putea să alegi să nu comunici dacă ai învăţat din experienţă că celălalt este hotărât să nu te asculte sau că nu vrea decât să îşi apere poziţia. Să alegi să nu comunici înseamnă că nu vei fi recunoscut de către celălalt, dar înseamnă şi că nu vei fi rănit sau nu vei suferi şi mai mult. Uneori, aceasta va fi o formă vindecare. Vindecarea necesită discernământ, iar uneori, alegerea cea mai bună este să te respecţi pe tine, să mergi mai departe şi să găseşti alţi oameni care pot să te asculte.

Există şi un alt motiv pentru care merită să analizăm cu grijă decizia de a comunica. Ai aflat deja faptul că ai primit o educaţie despre comunicare din partea familiei tale şi a relaţiilor tale din trecut. într-o familie sănătoasă, comunicarea este deseori transparentă, grijulie, atentă, calmă, curioasă, liniştită, sinceră şi directă. însă educaţia ta poate că a fost diferită: este posibil să fi fost o comunicare distructivă, mai degrabă decât sănătoasă. De asemenea, dacă alegi comunicarea, dar rana ta originară nu a fost identificată încă, există o şansă mult mai mare să foloseşti unul din numeroasele stiluri de comunicare distructive pe care le voi descrie mai jos, pentru a-ţi transmite perspectiva simplistă care

acuză sau umileşte.

După cum am discutat în capitolul 8, folosirea unui stil de comunicare distructiv nu va face decât să redeschidă rana şi să creeze un ciclu de conflicte. Te vei lupta în continuare să te simţi ascultat şi înţeles. Mai bine să-ţi identifici şi tratezi rana înainte să comunici.

Dacă îţi doreşti să te îndrepţi către o comunicare mai sănătoasă, cel mai evident aspect care trebuie să se schimbe este că va trebui să-ţi fie limpede ce doreşti să comunici de fapt. Aceasta pare să fie la mintea cocoşului, dar dacă te-ai întrebat vreodată în mijlocul unui conflict despre ce te cerţi de fapt sau dacă ai reflectat la o ceartă care avusese loc cu câteva zile în urmă şi ţi-ai întrebat partenerul: Până la urmă, de ce eram supăraţi?, atunci ştii cât de uşor este să vorbeşti despre subiecte foarte îndepărtate de ceea ce ar fi trebuit discutat. De aceea, te-aş ruga să fii atent la următorul lucru: înainte să spui ceva, înainte să îţi deschizi gura măcar, sarcina ta este să te gândeşti bine ce vrei să spui cu adevărat.

Deblocarea comunicării

Bineînţeles că scopul este să avem o comunicare mai sănătoasă, dar, înainte să ajungi acolo, este nevoie să înţelegi ce te ţine departe de acest ţel. Ce te împiedică să ai parte de o comunicare transparentă, grijulie, atentă, calmă, curioasă, stabilă, sinceră şi directă? Apoi, în cele din urmă, cum poţi să te apropii mai mult de acest scop? Haide să aruncăm o privire asupra felului în care stilul de comunicare pasiv, agresiv, pasiv-agresiv şi dezorganizat te împiedică să fii văzut, ascultat şi înţeles, şi haide să vedem cum poţi să devii tipul de comunicator care doreşti să fii şi cu care ceilalţi vor dori să interacţioneze.

Respectă-ţi vocea

După o vacanţa îngrozitoare cu familia sa, Ally a început noul an întâlnind în sfârşit o persoană care îi plăcea. Ea avusese tot felul de întâlniri amoroase în ultimii ani, dar nu şi-a găsit niciodată perechea. Acest tip era altfel. Ally ieşea cu el de câteva luni şi lucrurile începeau să se încingă.

— Am impresia că mă îndrăgostesc de el – oare am luat-o razna? a întrebat ea în timpul uneia din şedinţele noastre.

Ea era îngrijorată de viteza cu care s-au dezvoltat sentimentele ei, având în vedere că trecuseră doar câteva luni, iar ei nu purtaseră încă nicio conversaţie despre relaţia lor şi despre cât de angajaţi sunt.

— Simt că trebuie să o iau mai încet. Nu vreau să fiu rănită. Dacă, de fapt, nu e interesat să avem o relaţie mai profundă sau nu simte ceea ce simt eu? a întrebat ea.

— Păi, i-ai explicat ce simţi? Sau aţi vorbit despre ceea ce ţi-ai dori să se întâmple în relaţia voastră?

— Nu, desigur că nu. Nu crezi că e prea devreme pentru asta?

— Nu cred, am spus eu. Eu cred că e important să fiţi transparenţi şi să fie clar încotro mergeţi. Faci tot felul de presupuneri legate de ceea ce ar putea sau nu să îşi dorească el, legate de ce simte sau nu, dar nici măcar nu l-ai întrebat vreodată ce crede el de fapt. Poate că are aceleaşi sentimente în privinţa ta. Poate că nu. însă, în orice caz, rişti să pierzi nişte informaţii importante evitând o conversaţie care ar limpezi multe pentru tine.

Ally mi-a aruncat o privire care sugera că-mi vedea gura cum se mişcă şi că-mi auzea cuvintele, dar că nu era deloc de acord cu propunerea mea.

— Nu vreau să fiu genul ăla de tipă. Simt că trebuie să

las lucrurile să-şi urmeze cursul.

— în regulă, atunci lasă-le să-şi urmeze cursul şi vezi cum te simţi, am răspuns eu.

Ally a fost şocată. Expresia feţei sale spunea: „Stai puţin, mă laşi să scap atât de ieftin?” Cu toate acestea, eu nu o lăsam pe Ally să scape ieftin; pur şi simplu, încă nu era pregătită. Ea avea nevoie să mai câştige un pic de experienţă.

O săptămână mai târziu, Ally şi-a făcut apariţia pentru şedinţa ei.

— Mă frământ şi nu mai pot după el. De săptămâna trecută, m-am mai întâlnit de două ori cu el şi îmi place atât de mult de el. Ce să fac?! Vreau să am o relaţie serioasă cu el. Ah, ce tortură!

Ally avea un stil de comunicare pasiv. Ea evita discuţiile dificile cu orice preţ. Ea prefera să ţină în ea decât să se descarce. Majoritatea persoanelor cu un stil de comunicare pasiv evită să se exprime şi să împărtăşească felul în care se simt cu adevărat. Ei încearcă să evite dezacordurile cu ceilalţi, pentru că se tem că va apărea un conflict sau că discuţia o va lua într-o direcţie pe care nu şi-o doresc. Ideea de a împărtăşi felul în care se simţea, riscând să facă apoi faţă dezamăgirii (în cazul în care el nu îi împărtăşea sentimentele) era insuportabilă pentru ea.

— Pur şi simplu nu pot. Nu merită să o fac. Trebuie să accept pur şi simplu faptul că situaţia e încă neclară.

Ally, ca multe alte persoane cu un stil de comunicare pasiv, s-a convins pe sine că nu merita să împărtăşească ce simţea. Ea prioritiza experienţa lui, purtându-se în felul în care credea că el se aştepta să o facă şi încercând să se prezinte drept o persoană flexibilă, care lasă lucrurile să-şi urmeze cursul, cu toate că nu se simţea deloc în felul acesta. Dar tocmai acest lucru era în defavoarea ei.

— Ally, ce te temi că se va întâmpla dacă-i vorbeşti despre sentimentele tale? am întrebat eu.

— Nu ştiu. Poate că se va enerva sau îi va pune capăt. Poate că va crede că distrug ceva frumos, punându-i o etichetă.

Rana lui Ally legată de siguranţă ieşea la iveală. Foarte multe persoane cu răni legate de siguranţă devin comunicatori pasivi. Trăirile lor din trecut le- au învăţat că nu sunt în siguranţă când împărtăşesc ceva, când vorbesc deschis sau când cer ceva. Ele învaţă că, atunci când vorbesc deschis, vor fi deseori întâmpinate cu ostilitate, atitudini defensive, încercări de dominare, abuz, critică sau dispreţ. Să eviţi înseamnă să fii în siguranţă. împărtăşirea unor trăiri lăuntrice nu e niciodată sigură.

— Când anume ai vorbit deschis, în trecut, despre sentimentele tale şi nu te-ai simţit în siguranţă? am întrebat eu.

— Cu mama mea? s-a întrebat ea.

— Aşa cred şi eu, Ally. Ce ai învăţat de la mama ta despre comunicare?

— Că nu sunt în siguranţă când comunic, a răspuns ea. Că nu voi fi ascultată, că discuţia va duce la ceva şi mai rău, că ar fi trebuit să o las baltă şi să nu fi spus nimic.

— Aşa este, am zis eu. Ai învăţat că nu eşti în siguranţă când comunici cu mama ta. Şi este adevărat. Am constatat asta din nou acum câteva luni, de sărbători. în prezenţa mamei tale, nu e loc să te destăinui şi să ai încredere că deschiderea ta va fi bine primită. însă nici să eviţi comunicarea cu toată lumea nu este un răspuns prea bun. Trebuie să înveţi să-ţi dai seama faţă de cine merită să te deschizi şi apoi să-ţi faci curaj să comunici ceea ce îţi doreşti să spui cu adevărat.

Acum Ally era pregătită. Nu îi surâdea nici acum ideea de a se destăinui, dar înţelegea că îndreptarea către o comunicare clară şi asertivă era un pas important în direcţia corectă. Ally trebuia să-şi recunoască rana legată de siguranţă, să înţeleagă faptul că aceasta o împiedica să comunice şi să conştientizeze că pasivitatea ei nu numai că nu le dădea voie celorlalţi să o vadă, să o asculte şi să o înţeleagă, dar nici ei nu îi permitea să devină propria sa martoră pe deplin şi să recunoască cine este ea cu

adevărat.
Acest travaliu era parte din redobândirea vocii sale, care îi fusese luată cu mult timp în urmă într-un mediu familial nesigur.

— în regulă, hai să facem o probă, ce zici? am zis eu. Să presupunem că ai avea condiţiile perfecte, însemnând că nu există nimic de care să îţi fie teamă şi că această conversaţie ar decurge întocmai cum ţi-ai dori tu. Ce ai dori atunci să comunici? Spune-o de parcă ai vorbi cu el.

— Uite, mie îmi place foarte mult de tine şi nu sunt interesată să ies la întâlniri cu alte persoane. Aş fi curioasă să aflu dacă simţi şi tu la fel.

Ally s-a uitat la mine pentru a vedea dacă mi se pare că sună bine.

— Minunat! am zis eu. Ţi-ai împărtăşit sentimentele şi l-ai întrebat ce simte el. Vei putea dezvălui mai multe lucruri în funcţie de răspunsul lui, dar cred că este un început bun.

— Dar dacă condiţiile nu vor fi perfecte? a întrebat ea.

— Oricând este un moment perfect pentru a-ţi respecta vocea, Ally.

Ally era prinsă într-un joc de tipul O voi face dacă... Acest joc este jucat de miliarde de oameni din lume în fiecare zi. O voi face [dacă voi obţine rezultatul pe care îl doresc]. Vom fi însă mai eficienţi dacă trecem de la O voi face dacă... la îmi voi respecta vocea, indiferent ce urmează să se întâmple. Da, ştiu că nu e uşor!

Dacă îţi respecţi vocea, nu contează dacă celălalt te ascultă sau nu. Să îţi respecţi vocea necesită ca tu să te asculţi pe tine însuţi. întotdeauna. Pentru Ally, aceasta a însemnat să se asculte pe sine şi să accepte faptul că îşi dorea o relaţie serioasă. Să îşi respecte vocea a însemnat să împărtăşească aceasta cu bărbatul cu care ieşea la întâlniri. Nu contează dacă el îşi dorea acelaşi lucru (cu toate că era în mod evident rezultatul preferabil), ceea ce conta era ca ea să se asculte pe sine şi să aleagă să spună ceea ce dorea să spună.

Consolidarea vocii tale implică un antrenament constant. Când ai învăţat să eviţi comunicarea şi să urmezi o cale pasivă, ai

învăţat şi să îţi devalorizezi trăirile şi adevărul. Pe măsură ce adopţi un stil de comunicare mai sănătos, este util să parcurgi aceiaşi paşi prin care am îndrumat-o şi pe Ally:

Ce încerci să spui, de fapt? Nu mai ocoli subiectul. Nu îţi cere scuze în mod inutil şi nu îţi asuma răspunderea pentru ceva ce nu ţine de tine. Formulează-ţi mesajul cu claritate. Majoritatea terapeuţilor promovează folosirea afirmaţiilor care încep cu „eu". Aceste afirmaţii la persoana I sunt despre sine, mai degrabă decât despre ceilalţi. Ally trebuia să treacă de la „Nu ştiu dacă vrei să avem o relaţie serioasă" la „Mă simt minunat în privinţa acestei relaţii şi mi-ar plăcea să fim împreună".

Poţi să încerci şi tu? Există ceva ce eviţi să spui de o vreme, dar dacă ai rosti acel lucru ar fi o dovadă de respect faţă de tine însuţi? Ţine minte: nu îţi cer să vorbeşti deschis cu nimeni chiar acum, ci îţi cer să te gândeşti la respectarea vocii proprii.

- Un lucru pe care evit să-l spun este .
- Ceea ce îmi doresc este .
- Să recunosc asta faţă de mine însumi mă face să mă simt

Următorul pas este să înţelegi ce anume te reţine din a te confesa, ce anume te împiedică să vorbeşti deschis, să foloseşti comunicarea asertivă. Pentru Ally, era vorba despre rana ei legată de siguranţă. Ea nu ştia dacă este în regulă să se exprime şi să se destăinuie. Când îşi analiza povestea de viaţă, observa multe dovezi care susţineau ideea că, atunci când se destăinuia, urma să se întâmple ceva rău. Care este miza în cazul tău? Ce te temi că va avea loc ca urmare a destăinuirii tale? Poţi să recunoşti felul în care istoricul tău personal joacă un rol aici?

• în trecut, când am vorbit de lucruri importante, ceea ce a urmat a fost că

• Ceea ce m-a învăţat aceasta despre deştainuirea faţă de ceilalţi este că

• Ceea ce mă tem că se va întâmpla în prezent este că

Următorul pas este foarte important. Este vorba despre pasul legat de discernământ pe care l-am menţionat anterior. Acesta este momentul în care hotărăşti dacă de fapt eşti în siguranţă în mediul acela, cu persoana aceea.
A decide acest lucru poate fi o provocare, căci contextul ar putea fi neclar. Dacă nu eşti sigur, alege propria ta siguranţă mai întâi de toate. Aceasta înseamnă să nu aduci în discuţie chestiunea până când nu simţi că eşti în siguranţă. Deoarece nu mă aflu într-un cabinet psihologic împreună cu tine şi nu îţi cunosc povestea, nu pot să te îndrum prin procesul de decizie atât de bine cum mi-aş dori să o fac. însă, deocamdată, un lucru pe care poţi să- 1 faci de unul singur este să observi cât de diferit se simt în corpul tău siguranţa, respectiv nesiguranţa. Poţi să-ţi imaginezi cel mai comod, mai confortabil şi mai liber spaţiu în care ai fost vreodată? Acesta ar putea să fie locul dintr-o drumeţie, în care ai fost în timpul vacanţei tale preferate, înconjurat de natură. Poate că este momentul când îţi îmbrăţişezi câinele sau în care vorbeşti cu cel mai drag prieten al tău, şezând împreună pe canapea.

• Când îmi imaginez , simt în corpul meu cum . Observă şi reţine senzaţiile din corpul tău.

Acum, imaginează-ţi ceva ce te sperie. Să fie înălţimile? Sau poate o tarantulă care se caţără pe tine? Poate că este momentul acela în care vorbeai în public sau poate că este

teama ta de spaţii închise? Nu trebuie să petreci prea mult timp în acest loc, dar te voi ruga să observi diferenţa dintre senzaţii.

_, simt în corpul meu cum

- Când îmi imaginez

Nu îţi sugerez să te fereşti de ceva doar pentru că simţi o uşoară apăsare în piept sau pentru că îţi transpiră palmele. Unele dintre cele mai mari victorii ale noastre apar atunci când facem faţă unei conversaţii dificile care ne tulbură sau când facem ceva ce nu credeam că vom fi vreodată capabili să facem.

Cu toate acestea, un punct de plecare potrivit este să observăm ceea ce ne spune corpul nostru. înţelepciunea şi vindecarea apar atunci când reuşim să ne dăm seama ce să schimbăm şi ce nu. însă, deocamdată, este important doar să observi diferenţa dintre cele două stări.

Cu Ally, am analizat ceea ce ştiam despre tipul cu care ieşea la întâlniri. Cu toate că inima ei începea să bată nebuneşte în timpul şedinţelor când discutam despre a-i vorbi deschis, din cât îl cunoştea, ea se aştepta ca el să o asculte şi să îi răspundă, tară ca discuţia să se transforme în ceartă. Ceea ce nu înseamnă că va primi răspunsul pe care îl spera; dar eram încrezătoare că el va rămâne blând, calm şi liniştit.

Ally a acceptat să deschidă acea discuţie. Când s-a întors la următoarea noastră şedinţă, era foarte bucuroasă.

— Vrea să fim împreună într-o relaţie serioasă! a exclamat ea.

Amândouă am zâmbit. Cu timpul, Ally şi noul ei partener au descoperit mult mai multe unul despre celălalt. Aceasta este frumuseţea comunicării şi iată unde te poate duce! Nu venise încă momentul ca ea să-i împărtăşească de ce are o tendinţă către pasivitate, dar, în cele din urmă, ea a început să-i destăinuie mai multe detalii. Angajamentul lui Ally pentru o comunicare mai sănătoasă presupunea o exersare continuă. Ea urma să mai aibă acea tendinţă către pasivitate multă vreme.

Poate că acest fapt va fi valabil şi în cazul tău, însă, prin repetiţie, vei descoperi şi că există oameni care pot,

doresc şi vor să îţi asculte vocea şi că eşti în siguranţă când te destăinui faţă de ei.

Respectă-i pe ceilalţi

Trish a intrat în cabinetul meu şi a trecut direct la subiect:

– Prietenii mei îmi tot spun chestia asta şi simt nevoia să vorbesc cu tine despre ea.

Trish suferă de paralizie cerebrală, iar când era copil, părinţii ei negaseră faptul că ar fi ceva diferit din punct de vedere fizic la ea.

– Despre ce e vorba? am întrebat eu.

– Nu e prima dată când mi se spune acest lucru, aşa că trebuie să-i acord atenţie. Prietenii mei sunt de părere că sunt prea dură când comunic, că sunt prea directă. Nu ştiu, ei spun că îmi lipseşte cu desăvârşire empatia atunci când îmi spun părerea.

Trish a făcut o pauză.

– De ce îmi cer ei opinia dacă nu o doresc? în orice caz, vreau să analizez asta, pentru că ceva nu e în regulă aici.

Trish primea deci aprecieri cu privire la stilul ei de comunicare. Prietenii ei, oamenii care o iubeau, îi spuneau că nu dădea dovadă de atenţie, compasiune, grijă şi empatie când le vorbea. Ei veneau la ea pentru a discuta despre vieţile lor personale, despre ideile lor legate de muncă sau pentru a se hotărî cum să se îmbrace la următoarea întâlnire. Şi, indiferent de subiect, Trish era insensibilă şi ofensatoare.

– Ei îmi spun că sunt directă, dar dură. Crezi că e adevărat? m-a întrebat ea.

– Nu sunt sigură, Trish. Haide să săpăm puţin mai adânc, ce zici? i-am răspuns eu.

Trish mi-a dat undă verde.

– Ştii de unde vreau să începem, nu-i aşa? am întrebat eu.

– Sunt sigură că trebuie să aibă ceva de-a face cu familia mea, a chicotit Trish.

Eu i-am zâmbit înapoi.

– Păi, ce-ar fi să analizăm comunicarea din sistemul tău familial? am întrebat eu. Ce ai învăţat despre comunicare în copilărie?

– Că este inexistentă, a răspuns ea. Nu exista aşa ceva. Ai mei evitau problemele şi nu recunoşteau niciodată acele lucruri pe care aş fi avut nevoie să mi le spună.

– Şi cum te-ai simţit în privinţa asta? am întrebat eu.

– Am urât ce se întâmpla în familia mea. Am detestat felul în care comunicau. Eu voiam să fie direcţi cu mine şi gata. Voiam doar să spună paraliziei mele cerebrale pe nume. Voiam să înceteze să se mai ascundă şi să înceteze să mai încerce să mă protejeze de asta. Comportamentul lor evaziv mi-a făcut rău – încercau să mă protejeze de ceva ce ştiam şi simţeam deja.

Trish a urmat calea rebeliunii în ce priveşte stilul de comunicare. Ea a observat felul în care comunicau părinţii ei cu ea şi a decis să facă un viraj de o sută optzeci de grade. Nu voi fi niciodată indirectă. Nu voi evita niciodată conversaţiile dificile. Voi spune mereu lucrurilor pe nume. Ştiu cât de dureros este când nu se spune lucrurilor pe nume. Acestea erau principiile ei tacite. însă ceea ce nu conştientiza Trish era că felul ei de a corecta lucrurile era excesiv. Ea devenit un

comunicator agresiv.

Există mai multe modalităţi în care preferă să comunice persoanele cu răni legate de apartenenţă, dar ceea ce ştim este că felul în care ele comunică va fi ori o încercare de a aparţine, ori o încercare de a-şi confirma naraţiunea conform căreia nu pot aparţine de niciun grup. Fie te vei adapta pentru a încerca să te integrezi, fie te vei comporta în moduri care confirmă povestea rănii tale.

Trish comunica într-o manieră care, în cele din urmă, confirma povestea rănii sale. Adoptarea unui stil de comunicare atât de frust îi îndepărta pe cei din jur. Ceea ce ea percepea drept o formă de directeţe, alţii percepeau drept agresivitate. Prietenii ei începeau să o excludă şi să se îndepărteze de ea. Această cale a rebeliunii faţă de comunicarea evazivă din propria ei familie o făcea pe Trish să se simtă exclusă. Rana sa era complet expusă, însă de această dată ea avea un cuvânt de spus cu privire la felul în care urma să fie îngrijită.

– Ştiu că vrei să fii directă cu persoanele din viaţa ta, dar mă întreb dacă nu cumva ar putea să existe o cale de mijloc. Crezi că ai putea să fii sinceră şi deschisă şi, în acelaşi timp, să ţii cont şi de ceea ce simt ceilalţi? am întrebat eu. Lipsa de consideraţie pentru felul în care te simţeai tu când erai mică a făcut parte din suferinţa ta din copilărie. îţi doreai ca părinţii tăi să fie atenţi la ceea ce aveai tu nevoie, în loc să fie atenţi la ceea ce aveau ei nevoie. Nu crezi că acum repeţi acelaşi scenariu cu cei din jur? Prietenii tăi îţi cer să fii mai receptivă. Poate că o parte din maturizarea ta constă în a învăţa să-i respecţi nevoile celuilalt în acelaşi mod în care îţi doreai şi tu asta cu mult timp în urmă.

Trish a reflectat puţin la această interpretare. A rezonat cu ea.

– E greu de acceptat, a spus ea. Dar înţeleg şi ştiu că ai dreptate cu ceea ce spui.

Trish mi-a împărtăşit faptul că i-a spus unei prietene care trecea printr-o despărţire că a fost o prostie să rămână atât de

mult în acea relaţie şi că a fost mai bine că fostul ei prieten s-a despărţit de ea, pentru că ea nu l-ar fi părăsit niciodată. Greu de înghiţit asemenea remarci!

– Bun şi tu cum ai fi spus-o? m-a întrebat ea.

Adevărul este că ar fi putut să o formuleze în diverse moduri, însă ceea ce i- am oferit eu lui Trish a fost ceva ce de tipul: „îmi pare atât de rău că suferi. Despărţirile sunt dificile şi sunt alături de tine dacă vrei să vorbim despre asta”. E genul de replică ce-ar fi funcţionat de minune.

Trish trebuia să se împace cu ideea că a nu fi agresiv nu înseamnă să ai neapărat un comportament evaziv.

– Cred că ai câte ceva de reparat, nu crezi? am întrebat eu. Aceştia sunt prietenii tăi dragi. Sunt oameni care fac parte din viaţa ta de mult timp. Sunt persoane în care ai încredere şi care ştii că te iubesc. Până şi faptul că pot să îţi ofere acest feedback înseamnă deja mult. Ce anume crezi că ar trebui să recunoşti despre tine?

– îmi dau seama cât de aspră am fost. Trebuie să recunosc că am fost dură şi insensibilă. Nu am fost corectă faţă de ei şi înţeleg de ce şi-ar dori să ia distanţă faţă de mine.

– Crezi că ar fi potrivit să le oferi câteva detalii cu privire la motivul pentru care ai comunicat atât de direct şi dur în trecut? Să le împărtăşeşti felul în care distanţarea lor ţi-a activat rana legată de apartenenţă?

Trish a început să plângă. Din multe puncte de vedere, prietenii săi erau familia ei. Ea înţelegea faptul că aceasta era o ocazie bună să se arate mai vulnerabilă, să se îngrijească de rana ei şi, în acelaşi timp, să-i respecte pe ceilalţi.

Trish avea nevoie să îşi înlocuiască acea comunicare aspră şi dură cu una marcată de interes, grijă şi empatie. Dar înainte de a-şi flutura bagheta magică, ea trebuia să înţeleagă ce o împiedica să adopte un stil mai blând. Ea repetă cu voce tare:

– Dacă nu sunt agresivă, asta nu înseamnă că am un comportament evaziv.

Ea trebuia să-şi amintească de acest lucru, dar şi să-şi asume până la capăt adevărul din această afirmaţie. Dacă ea continua să fie de părere că agresivitatea este antiteza comportamentului evaziv, ea i-ar fi rănit pe ceilalţi şi pe sine. Aşa că trebuia să ţină cont de felul în care o percep ceilalţi, în loc să-i bruscheze.

Nu este incredibil cum se activează rănile noastre în diferite momente ale vieţii noastre şi cum, în acea activare, apare ocazia ca noi să ne îndreptăm spre calea către vindecare? Trish şi-a asumat un risc exprimându-şi vulnerabilitatea şi, după cum ne-am aşteptat, prietenii ei au redevenit deschişi faţă de ea.

Calea de urmat pentru Trish s-ar putea să nu fie întocmai calea pe care o vei apuca tu. Poţi, totuşi, să identifici modurile în care rana ta, oricare ar fi ea, afectează felul în care comunici cu oamenii din viaţa ta? Reflectează la modalităţile prin care dorinţa ta de a aparţine îţi afectează stilul de comunicare, la fel ca în cazul lui Trish. Accepţi ceea ce doresc ceilalţi, doar ca să nu tulburi niciodată apele şi ca să îţi fie mai uşor să te integrezi? Eşti mai asertiv şi vrei să te asiguri că ai un loc la masă? Observă ce se întâmplă. Totodată, ai putea să explorezi modul în care a fost modelată comunicarea ta, modul în care comunicau adulţii în timpul copilăriei tale şi felul în care acel stil de comunicare ţi-a marcat felul în care percepi apartenenţa?

Intră în contact cu tine Şi cu ceilalţi

Veronica a ajuns la fix pentru şedinţa ei.

— Cum a mers? am întrebat eu.

Eram curioasă dacă ea şi partenerul ei au reuşit să rezolve

conflictul lor din săptămâna precedentă şi dacă ea a încercat
să-şi exprime nevoile

emoţionale, în loc să aducă doar critici (aşa cum s-a întâmplat în timpul ultimei şedinţe).

– Nu am mai vorbit cu el de o săptămână, a răspuns ea.

– Păi, de ce? am întrebat eu.

– Ştie că sunt furioasă. El a încercat să dea de mine, dar nu i-am răspuns încă la telefon şi nici la mesaje. Probabil că voi răspunde în următoarele zile.

Veronica era pasiv-agresivă în comunicarea sa. Ea folosea tratamentul tăcerii faţă de partenerul ei – aşa comunica ceea ce îşi dorea, în loc să apeleze la cuvinte. Ea crease un dezechilibru în interiorul relaţiei sale: ea era sus şi partenerul ei era jos, cerându-şi iertare şi scuzându-se pentru ceva pentru care nici nu ar fi avut de ce să se scuze. Acest joc era o încercare din partea Veronicăi de a deţine în continuare controlul.

Comunicatorii pasiv-agresivi îşi comunică sentimentele indirect, în loc să le exprime în mod deschis. Ei ar putea să-şi folosească vorbele pentru a spune un lucru, iar apoi să-şi utilizeze comportamentul pentru a transmite altceva. De exemplu, cineva spune că nu îl deranjează cutare lucru, dar, după aceea, nu se mai uită la tine când îi vorbeşti. Sau: o persoană îşi blochează cu totul accesul către lumea sa interioară şi nu foloseşte cuvinte pentru a-şi exprima furia sau frustrarea – a se vedea cazul Veronicăi. Comunicarea pasiv-agresivă retrage iubirea şi blochează intimitatea, ca o formă de pedeapsă.

– De ce îl pedepseşti? am întrebat eu.

Veronica nu avea un răspuns. Am stat în linişte un timp şi presupun că pentru ea a părut o eternitate. Nu aveam de gând să umplu liniştea dintre noi. Eu voiam ca ea să reflecteze la acea întrebare şi să răspundă odată ce era pregătită.

– Bănuiesc că vreau să sufere atunci când sufăr şi eu, a spus ea.

– Ai menţionat faptul că de obicei nu-i răspunzi în următoarele câteva zile după ceartă. Cum ştii că a venit momentul să îi răspunzi atunci când îl pedepseşti în acest fel? am întrebat eu.

– îi răspund atunci când mă imploră. Atunci ştiu că va face orice ca să îndrepte lucrurile. Va face orice ca să îl iert şi ca să reintre în graţiile mele.

Rana legată de valoare a Veronicăi era evidentă, dar ea încă nu reuşea s-o vadă clar. Ea folosea comunicarea pasiv-agresivă pentru a-l duce pe celălalt într-un punct în care, disperat fiind să restabilească legătura, se va da peste cap pentru ea, punând-o pe un piedestal. în mintea ei, aceasta o făcea să simtă că este valoroasă.

în mod categoric, NU aşa dovedeşti că eşti valoros. Aceasta este o modalitate de a te impune asupra celuilalt cu forţa, care doar creează iluzia de valoare, în timp ce diminuează relaţia şi pe persoanele implicate.

însă Veronica învăţase că prin comunicare pasiv-agresivă poate obţine ceea ce doreşte – sau cel puţin aşa credea ea. Când se comporta în acest fel, ea obţinea un avantaj asupra celuilalt. Când cineva se străduia pentru a fi din nou apreciat de ea, Veronica simţea că este suficient de bună pentru el. Ea simţea că este specială şi importantă şi se simţea preţuită de celălalt. Comunicarea ei pasiv-agresivă era concepută pentru a-i proteja rana legată de valoare, însă în cele din urmă, singurul rezultat era terminarea relaţiei.

Când partenerul Veronicăi nu a mers să facă acele cumpărături pentru ea, rana ei legată de valoare s-a activat. Reacţia ei preferată era ca apoi să devină pasiv-agresivă: îţi dau eu o lecţie şi îţi voi face viaţa atât de grea, încât îmi vei dovedi cât de valoroasă sunt de fapt. însă în acea situaţie, Veronica nu era deloc atentă la sentimentele sale şi nici nu simţea că ar trebuie

să şi le exprime. Ea nu intra în contact cu sentimentele sale, nu îşi aborda rana şi, prin urmare, nici nu avea cum să stabilească un contact real cu partenerul ei şi nici cum să-şi comunice suferinţa şi sentimentele de lipsă de valoare celorlalţi. Fără acel contact cu sine şi cu partenerul, ea nu putea găsi drumul spre vindecare.

Având în vedere că era ultima şansă pe care o dădea terapiei, era o situaţie de genul „acum ori niciodată”.

– Comunicarea ta pasiv-agresivă este unul din lucrurile care te împiedică să te simţi valoroasă, am spus eu.

Veronica s-a uitat la mine şocată.

– Cum te simţi când te porţi în felul acesta? Cum te simţi când te porţi aşa cu o persoană de care spui că îţi pasă? am întrebat eu.

– Mă simt îngrozitor. Mi-e scârbă de mine însămi.

Am tăcut preţ de o clipă şi am lăsat-o să resimtă impactul cuvintelor sale.

– Ce crezi că se întâmplă cu rana legată de valoarea ta atunci când ţi-e scârbă de tine însăţi?

– Se înrăutăţeşte, a răspuns ea. De fapt, nu mă simt demnă de iubire şi de relaţii când mă port în felul acesta. Sinceră să fiu, cred că ar trebui să mă părăsească.

Puterea şi controlul reprezintă încercări de apărare. însă în realitate, rănile tale nu sunt protejate când îi manipulezi pe ceilalţi pentru a te impune şi a-i controla. Veronica nu devenea mai valoroasă atunci când îi forţa pe oameni să adopte comportamente care îi dădeau impresia că poate să-i domine. Ea s-ar fi simţit mai valoroasă dacă ar fi putut să se iubească pe sine şi să înceteze să adopte comportamente care o făceau să-i fie ruşine.

– Nu vreau să mai fac asta, a spus ea. îmi dau seama cât de mult întind coarda cu oamenii din jurul meu şi cât de tare îi resping. Cu toate că, în adâncul inimii mele, îmi doresc cu adevărat să cred că sunt valoroasă, îmi dau seama că, de fapt, sunt hotărâtă să dovedesc că nu sunt. Dovezile pe care cred eu că le obţin sunt doar nişte prostii.

Aceasta a fost o mare descoperire pentru Veronica. A fost ceva

dureros şi emoţionant. Relaţia ei s-a sfârşit, dar, din multe puncte de vedere, aceasta a fost o consecinţă importantă căreia trebuia să îi facă faţă. Ea era hotărâtă să

schimbe felul în care vorbeşte cu oamenii. Când era rănită, o lua mai încet şi reflecta la ceea ce voia să exprime cu adevărat. Ceea ce necesita puţină procesare înainte de a vorbi: ea îşi identifica rana legată de valoare, aşa cum apărea în suferinţa ei, şi observa tendinţa ei de a recurge la comunicare pasiv-agresivă, în loc să opereze din poziţia Cum să mă apăr?, ea a trecut la poziţia Cum să mă conectez şi cum să protejez această relaţie? Meditează un pic la asta.

Indiferent de natura relaţiei, apare o întrebare frumoasă la care e bine să reflectăm. Cum vreau să vorbesc cu tine, aşa încât să protejez relaţia noastră? Ştiu, e greu, dar nu sări peste partea aceasta. Eu sunt aici şi tu eşti acolo şi felul în care ne simţim acum şi trăim acest moment este important. Ştiu că aceasta nu poate avea loc în fiecare moment de comunicare sau de conflict. Când situaţia se încinge, devine dificil. Dar gândeşte-te la această întrebare măcar din când în când şi o să vezi câte lucruri se vor schimba în comunicarea ta relaţională. Şi dacă poţi să reflectezi la această întrebare înainte să exprimi cum te simţi, ce noi posibilităţi ţi se deschid? Să-l iei pe noi în considerare nu îţi diminuează cu nimic experienţa. Nu trebuie să-i pui pe ceilalţi înaintea ta, ci doar să pui relaţia pe o treaptă înaltă, aproape de tine.

Indiferent de rana cu care te identifici, poţi să analizezi modurile în care stilul tău de comunicare pasiv-agresiv fie încearcă să confirme povestea rănii tale, fie încearcă să o nege?

Devii pasiv-agresiv pentru că vrei să-i faci pe ceilalţi să citească printre rânduri, astfel încât să nu fii nevoit să te confrunţi cu ceva ce te-ar incomoda? Şi poate că ai putea să reflectezi un pic şi la modul în care ţi-a fost modelată comunicarea în familia ta de origine şi la ce impact are stilul tău de comunicare asupra felului în care interacţionezi cu ceilalţi în prezent?

Ţine minte, tu şi partenerul puteţi să fiţi şi în aceeaşi echipă. De fapt, când nu sunteţi unul împotriva celuilalt, când nu eşti tu împotriva lui sau el împotriva ta, apropierea poate să înlocuiască îndepărtarea. Când întoarcem spatele comunicării distructive, ne oferim nouă înşine şi celorlalţi şansa de a fi văzuţi, ascultaţi şi înţeleşi. Ne oferim nouă şi celorlalţi şansa de a

înțelege altfel ceea ce se întâmplă, printr-o prismă sistemică. Aceasta este o schimbare minunată care duce către conectare.

Stabilizează-te

Am discutat anterior cazul lui Miyako şi al lui Jin. Jin avea o rană legată de siguranţă. Cu toate că încă nu ai prea multe informaţii despre mediul din care provine Miyako, îţi aminteşti că ea avea o rană legată de prioritizare. Probabil că aceasta nu te va surprinde, având în vedere dinamica lor şi dorinţa ei ca Jin să acorde o importanţă mai mare logodnei şi căsătoriei.

– în unele zile, Miyako are capul pe umeri, şi în altele e foarte insistentă când vine vorba de viitorul nostru. Eu credeam că am hotărât că vom face acest pas împreună.

Jin era supărat din cauza conversaţiilor pe care le aveau în afara şedinţelor de terapie şi din cauza conflictelor la care ajungeau.

– Miyako, ştii deja despre ce vorbeşte Jin, nu-i aşa? am întrebat.

– Da, este supărat că vreau să mă asigur că ne ţinem de cuvânt şi punem în practică lucrurile pe care le-am discutat.

Jin a intervenit:

– Nu este deloc adevărat. Nu mă supără că vorbim despre calea pe care să o urmăm împreună, mă supără felul în care vorbeşti cu mine. Mă supără că, în unele zile, pari atât de rezonabilă, iar apoi, în altele, nu mă laşi în pace şi urli la mine,

îmi spui că trebuie să trec peste rana mea legată de siguranţă şi o batjocoreşti. Iar în alte zile, mă ignori complet. Asta nu este în regulă.

Miyako adoptase un stil de comunicare dezorganizat. în trecut, i se întâmpla să comunice ceva într-o zi şi cu totul altceva în ziua următoare. însă acum

trecea de la un stil de comunicare la altul, vorbind cu grijă şi atenţie într-o zi, devenind agresivă în alta, pentru ca în ziua următoare să devină pasiv- agresivă. Aceasta nu îl făcea pe Jin să se simtă în siguranţă. Eu însă voiam să înţeleg mai multe despre felul în care se simţea Miyako.

în copilărie, Miyako a fost unicul copil al unor părinţi care erau amândoi foarte ocupaţi. Părinţii ei munceau din greu. Au investit o mare parte din energia şi timpul lor în muncă şi nu le rămânea timp pentru Miyako. De asemenea, tatăl ei era un parior înrăit şi timpul liber şi-l petrecea cu dependenţa sa.

Când câştiga bani, era blând, iubitor şi tandru. Obişnuia să-i cumpere ceva frumos lui Miyako şi era în al nouălea cer. O ruga să-i vorbească despre cum a fost ziua ei şi era curios în legătură cu noutăţile din viaţa lui Miyako. însă când pierdea bani, era furios şi inabordabil. îi spunea fetei să-l lase în pace şi să nu îl deranjeze, enervându-se deseori foarte tare din cauza dorinţei ei de apropiere. Ea fugea apoi la mama ei pentru consolare, dar aceasta era prea ocupată pentru a se îngriji de nevoile emoţionale ale lui Miyako.

Ştiam aceste lucruri despre copilăria ei, aşa că aveam senzaţia că stilul dezorganizat de comunicare al lui Miyako era o reluare a ceea ce trăise ea în copilărie. Miyako a rămas cu o rană legată de prioritizarea sa şi folosea toate stilurile de comunicare pe care le cunoştea pentru a-i forţa pe ceilalţi să îi acorde importanţă.

Cu toate că nu există o unică modalitate prin care comunică persoanele cu răni legate de prioritizare, este de aşteptat ca o persoană care-şi doreşte să i se acorde importanţă să încerce

tot ce-i stă în putinţă pentru a obţine rezultatul dorit. Dacă am un comportament evitant, atunci mi se va acorda prioritate? Dacă sunt agresivă, va funcţiona? Dar dacă sunt calmă, rece şi liniştită? Nici acum? Bun, haide s-o luăm de la capăt.

Miyako le-a încercat pe toate cu Jin. Şi deşi ei făceau nişte progrese, acestea nu veneau în ritmul care i-ar fi convenit ei. Cu toate că munceam din greu pentru a îmbunătăţi relaţia de cuplu, rana lui Miyako legată de prioritizare se activa, iar în încercările ei de a comunica, ea arunca de fapt

lucrurile în aer, ca să vadă care rezistă. Această metodă nu numai că nu funcţiona, ci, pe deasupra, îi activa rana lui Jin legată de siguranţă. Tentativele dezorganizate ale lui Miyako de a comunica cu el nu îl făceau decât să se închidă tot mai mult în sine, în încercarea de a se feri de haos şi ameninţări; era de fapt o experienţă pe care o cunoştea mult prea bine.

Uneori, în timpul terapiei, când ajungi la rădăcina unei probleme, atunci procesarea încetineşte. începem să dezgropăm ceva ce era ascuns de multă vreme şi, în cele din urmă, ne trebuie un timp considerabil mai lung pentru a lucra cu individul sau cuplul respectiv (chiar dacă părea că vom găsi un răspuns în doar câteva săptămâni). Fără îndoială că poate fi frustrant, dar este mult mai bine să iei o decizie în baza unei imagini de ansamblu, şi nu a unei imagini fragmentare.

– Ritmul cu care avansăm în terapie te obligă să-ţi mai amâni planurile, nu-i aşa?

întrebarea era pentru Miyako.

Ea dat din cap.

Am înţeles frustrarea lui Miyako, dar i-am reamintit şi de ce am ales în mod intenţionat să o luăm mai încet.

– Miyako, ce încerci să-i comunici lui Jin, de fapt? am

întrebat eu.

A tăcut preţ de o clipă şi apoi şi-a ridicat privirea înspre mine.

– Sincer, nici măcar nu ştiu.

Părea pierdută.

– în regulă, am zis eu. Ce ai dori să îţi comunice Jin?

– Că sunt prioritară pentru el, că această relaţie contează pentru el, a răspuns ea prompt. Doar că el nu îmi arată asta.

– Nu îţi arată asta sau nu îţi arată asta suficient de repede? am întrebat eu.

îmi dădeam seama că nu îi plăcea întrebarea, dar a acceptat să răspundă.

– Bănuiesc că nu se întâmplă suficient de repede.

Am pus această întrebare pentru că lucram cu Jin şi Miyako de ceva vreme şi ştiam că Jin chiar o trata în mod prioritar pe Miyako. El se străduia să ajungă în punctul în care să-i propună să se logodească, dar voia ca lucrurile să evolueze într-o manieră firească. El nu voia să o ceară hodoronc-tronc în căsătorie şi să termine odată povestea. El voia să o ceară în căsătorie ca urmare a iubirii profunde, a dorinţei, a respectului şi a devotamentului reciproc. El era foarte aproape de momentul acela, doar că rana lui Miyako legată de prioritizare se activa în momentele în care vedea că alţi prieteni de-ai ei se logodesc sau se căsătoresc. Ea încerca să-l forţeze pe Jin să o ceară în căsătorie, vorbindu-i cu calm şi cu grijă la început. însă, Jin simţea că nu venise încă momentul. După aceea, ea devenea agresivă, iar când nu funcţiona nici asta, devenea pasiv-agresivă.

Am remarcat de faţă cu ea că stilul ei dezorganizat de comunicare era la fel ca al tatălui ei.

– Ai mai observat vreodată la cineva genul acesta de comunicare? am întrebat eu.

Miyako şi-a lăsat puţin bărbia în jos şi a început să plângă.

– Vai de mine...

A făcut o pauză pentru a încerca să se adune, dar lacrimile continuau să curgă. în cele din urmă, ea şi-a întors privirea direct către Jin.

– îmi pare atât de rău. Ştiu cum e şi nu vreau să treci niciodată prin aşa ceva. îmi dau seama că, atunci când mi-e teamă şi mă simt nesigură, încerc să fac tot ce îmi stă în putinţă ca să îmi acorzi mai multă atenţie.

– Dar, Miyako, eu te tratez în mod prioritar. Te iubesc.

Mă entuziasmează să mă gândesc la viitorul nostru împreună. Vreau doar ca relaţia noastră să evolueze într-un mod care să fie stabil şi sănătos pentru amândoi.

Jin o spunea din tot sufletul. Miyako era speriată. Ea nu voia să fie păcălită şi dezamăgită. Cu toate acestea, în loc să îşi exteriorizeze fricile, astfel încât amândoi să se exprime în mod deschis, ea le comunica printr-un stil care genera haos, separare şi multă îndoială. Era ceva ce cunoştea mult prea bine din copilărie.

Noi am ţinut cont de rănile amândurora în timpul acelei şedinţe, cu un ochi pe rana legată de siguranţă (Jin) şi cu un ochi pe rana legată de prioritizare (Miyako). Amândoi trebuiau să explice cu claritate ceea ce îşi doreau unul de la celălalt. Era de dorit să se exprime limpede şi pe un ton calm, stabilizat. Deoarece amândoi erau conştienţi de propriile lor răni originare şi de cele ale celuilalt, au început să observe reactivitatea din interiorul lor şi reactivitatea din celălalt. Apoi, în locul lor au pus curiozitatea. Era impresionant să priveşti acest proces.

Curiozitatea lor a deschis foarte multe conversaţii noi pentru ei. Erau hotărâţi să comunice în moduri sincere, vulnerabile şi transparente. Bineînţeles că mai aveau momente de conflict şi distanţare, dar ceea ce au construit împreună a fost solid şi amândoi se simţeau încrezători în viitor. Când îşi spuneau „da” reciproc, puteau într-adevăr să aibă încredere unul în altul. Aceasta a fost victoria lor. Oricine poate să spună „da”, dar să simţi acel sentiment de încredere profundă constituie o diferenţă colosală. Una care l-a făcut pe Jin să se simtă în siguranţă şi care a făcut-o pe Miyako să simtă că este prioritizată.

Poţi să te gândeşti la cum să rămâi stabil când comunici? De asemenea, ce te-a împiedicat să faci asta în trecut? Poţi să te concentrezi pe ceea ce doreşti să spui, mai degrabă decât să laşi discuţia să devină dezorganizată sau haotică? Ţine minte că primul lucru pe care trebuie să-l clarifici este ceea ce doreşti să spui de fapt. Ce încerci să îi comunici celuilalt? La început, acesta a fost un lucru cu care Miyako se lupta. Dacă îţi este

greu să identifici asta, următoarea întrebare pe care i-am pus-o ar putea să te ajute şi pe tine să deblochezi anumite lucruri. Ce speri că îţi va comunica celălalt? Asta ar putea să te ducă puţin mai aproape de a-ţi satisface nevoia ta emoţională?

Dacă ai putea să înlocuieşti stilul de comunicare dezorganizat cu o vulnerabilitate şi o claritate stabile şi, în acelaşi timp, să rămâi blând, sincer şi direct, care ar fi propoziţia pe care ai dori să o împărtăşeşti cu celălalt şi ce ai dori să auzi în schimb?

Scopul este să fim în relaţii în care să ne respectăm pe noi înşine şi pe ceilalţi prin faptul că rămânem stabili şi constanţi în comunicarea noastră. Să reuşim să ne facem vocea auzită chiar dacă tremură reprezintă o victorie majoră. De asemenea, să reuşeşti să faci asta, în timp ce cântăreşti impactul cuvintelor tale asupra celeilalte persoane este o dovadă frumoasă de respect şi de dragoste.

Clarifică ceea ce vrei să spui: calea de urmat

După cum ţi-ai dat deja seama, oricare tip de rană poate să corespundă oricărui stil de comunicare. O persoană cu o rană legată de siguranţă, cum ar fi Ally, va comunica pasiv pentru a evita conflictele, dar alte persoane cu o rană legată de siguranţă ar putea să devină agresive, deoarece aceasta este singura modalitate prin care consideră că pot să se protejeze. Poate că gândesc ceva de tipul: Dacă devin mai mare, mai zgomotos şi mai agresiv decât adversarul meu, atunci voi fi protejat. O persoană cu o rană legată de apartenenţă, cum ar fi Trish, ar putea să comunice pasiv, şi nu agresiv, în funcţie de modul în care percepe mediul din jurul său. Dacă să aparţii de un grup îţi cere să ai un aer relaxat, atunci comunicarea pasivă pare potrivită. S-ar putea să observi că foloseşti un anumit stil

de comunicare cu o persoană şi un alt stil cu cealaltă. Totodată, cel mai mult mi-aş dori să începi să observi încotro o apuci când rana ta este atacată, când încerci să o protejezi şi când vrei să fii văzut, ascultat şi înţeles.

Doresc să explorăm împreună câteva aspecte. Gândeşte-te la o relaţie particulară în care comunicarea a fost întreruptă. Concentrează-te pe o singură relaţie deocamdată, dar vei putea să parcurgi acest exerciţiu ori de câte ori doreşti. Vreau să te gândeşti la stilul de comunicare pe care l-ai folosit atunci când s-a ivit cearta cu acea persoană şi, pentru moment, doar să îl identifici. Devii pasiv sau agresiv faţă de această persoană? Observi că interacţionezi într-un stil pasiv-agresiv cu ea sau ai un stil de comunicare dezorganizat, în care le combini pe toate trei? Cum încearcă să te protejeze acel stil de comunicare?

După aceea, aş dori să îţi acorzi un moment pentru a identifica stilul de comunicare care exista în sistemul tău familial din copilărie. Stilul tău de comunicare actual reprezintă o repetiţie a celui pe care l-ai observat sau pe care l-ai trăit atunci sau se află în opoziţie cu acesta? îţi mai aminteşti cât de util a fost pentru Trish să conştientizeze că alesese calea opoziţiei? Acum, fii atent la sentimentele tale pentru a observa dacă nu cumva şi tu încerci să faci ceva asemănător.

Aruncând o privire mai atentă asupra relaţiei pe care ai ales să te concentrezi, poţi să identifici care rană se activează atunci când comunicarea este întreruptă? Şi cum te împiedică acea rană să ai parte de o comunicare clară şi directă? Această întrebare legată de constrângerile comunicării este extrem de importantă. Dacă Ally ar răspunde la această întrebare, ar putea să se concentreze asupra relaţiei sale cu mama sa şi să recunoască faptul că rana ei legată de siguranţă se activează şi devine un obstacol împotriva comunicării clare şi directe. Ea simte că, dacă este directă, va fi întâmpinată de atitudini defensive şi manipulare. Dacă ar răspunde Veronica, ea s-ar concentra pe felul în care îşi tratează partenerul şi ar spune că rana legată de valoarea sa este un obstacol în comunicare. Pentru că ea tot încearcă să găsească o dovadă de devotament prin testarea oamenilor, mai degrabă decât prin discuţia deschisă.

Este minunat să devenim conştienţi de aceste aspecte, dar procesul de vindecare nu se termină aici. Această conştientizare trebuie folosită pentru a începe să-ţi formulezi nevoile şi să le comunici în mod clar. Trecerea de la reactivitatea emoţională la comunicarea clară, afectuoasă şi directă este

scopul nostru. Ce încerci să spui de fapt? După cum am arătat mai devreme în acest capitol, înainte să spui ceva, sarcina ta este să-ţi clarifici ceea ce doreşti să transmiţi, iar pentru a face asta, trebuie să cauţi mai în profunzime. Ştiu că sunt multe lucruri de care trebuie să ţii cont şi ai putea să simţi că sunt prea multe de analizat şi de procesat înainte să începi să vorbeşti, dar suntem aproape de finalul cursei, aşa că, dacă vrei să reuşeşti să faci schimbări semnificative în viaţa ta, trebuie să depui un pic de efort.

Adevărul este că acesta este şi motivul pentru care faci întregul travaliu de procesare şi vindecare. E adevărat, chiar sunt multe de făcut în momentul în care te afli în mijlocul unei discuţii aprinse sau al unui conflict. Şi e destul de greu să te scuzi în timpul unui conflict şi să scoţi cartea aceasta, ca să începi să parcurgi paşii. Imaginează-ţi cum ar arăta această situaţie! Aşadar, începe să munceşti chiar din acest moment. Suflecă-ţi mânecile şi continuă să descoperi mai multe despre tine însuţi, despre rănile tale, despre conflictele tale şi despre stilurile tale de comunicare. Dă voie nevoilor tale să devină clare pentru tine. Cu cât te cunoşti mai bine, cu atât va fi mai uşor să parcurgi paşii de care va fi nevoie.

Libertatea ta

Cu ani în urmă, am citit un text al Shondei Rhimes, impresionanta producătoare, scenaristă şi scriitoare, care pentru mine a rezumat perfect de ce este atât de importantă comunicarea. Iată ce a spus ea: „Nu contează cât de grea este conversaţia, ştiu că dincolo de acea conversaţie găsesc liniştea. Cunoaşterea. Un răspuns primit. Un caracter dezvăluit. Armistiţiile se conturează. Neînţelegerile sunt rezolvate. Libertatea de regăseşte dincolo de câmpul de bătălie al unei discuţii dificile. Şi, cu cât conversaţia este mai dificilă, cu atât este mai mare libertatea”[40]. Dincolo de o discuţie dificilă se află răspunsuri, se află posibilitatea de a găsi calea de urmat în viitor şi, după cum spune Rhimes, vei găsi libertatea. însă trebuie să subliniez un aspect aici. Libertatea despre care vorbeşte ea necesită

conştientizare din partea ta. Nu există prea multă libertate dacă eşti pasiv, agresiv, pasiv-agresiv sau dezorganizat în comunicarea ta. Nu există prea multă libertate dacă porţi o discuţie dificilă şi rănile tale activate te ţin sub control şi sunt pregătite să meargă la luptă. Tocmai acest lucru, dragi prieteni, vă va ţine ostatici. Libertatea se află dincolo de câmpul plin de discuţii dificile şi e câştigată atunci când alegi să interacţionezi diferit.

Libertatea lui Ally se afla de cealaltă parte a discuţiei deschise pe care refuzase să o iniţieze cu bărbatul cu care ieşea la întâlniri de tatonare. Libertatea lui Trish presupunea ca ea să-şi asume responsabilitatea stilul ei de comunicare prin care credea să se protejează, când, de fapt, îi respingea pe ceilalţi. Libertatea Veronicăi presupunea ca ea să înceteze să mai fie pasiv-agresivă şi să-şi folosească vocea pentru a-şi comunica suferinţa. De asemenea, Miyako şi Jin au descoperit tot mai multă libertate de fiecare dată când au purtat o discuţie dificilă prin care şi-au dezvăluit reciproc mai multe elemente din poveştile lor de viaţă.

Discuţiile dificile nu aduc întotdeauna rezultatele sau concluziile pe care ţi le doreşti, dar ele îţi oferă întotdeauna ceva nepreţuit. A ieşi victorios în urma unei astfel de dispute nu înseamnă neapărat că te-ai făcut ascultat, dar poate să însemne că te-ai respectat pe tine însuţi. Victoria s-ar putea să nu însemne neapărat că partenerul cu care flirtai decide să aveţi o relaţie mai profundă, dar poate să însemne că ai fost

deschis şi că ţi-ai exprimat sentimentele, ceva ce faci doar rareori. Victoria s-ar putea să nu însemne că prietenii tăi pe care i-ai îndepărtat sunt gata să se apropie iar de tine, dar poate să însemne că ţi-ai asumat şi ţi-ai cerut scuze pentru ceva ce ai ignorat în trecut. Faci aceste schimbări în stilul tău de comunicare pentru a te respecta pe tine şi pentru a-i respecta mai mult şi pe ceilalţi. Devii mai liber, pentru că alegi să nu fii controlat de problemele din trecut care îţi stăpâneau viaţa. Tu eşti cel care controlează situaţia, nu uita asta niciodată.

[40] Shonda Rhimes. Anul lui DA (Bucureşti: Curtea Veche. 2019V

Limitele **10.**

în cea mai mare parte a vieţii mele, n-am prea ştiut cum să trasez limitele. Probabil că aceasta nu te va mira, dar, ca să fie foarte clar, precizez următorul lucru: să te prefaci că eşti o femeie care nu are niciun fel de nevoie nu este reţeta perfectă pentru a impune limite sănătoase. Eu mi-am menţinut o imagine de persoană „calmă şi detaşată" prin faptul că mă prefăceam că sunt de acord cu orice. Eram convinsă că dacă voi trasa o limită, aceasta va însemna că partenerul mă va părăsi sau că îmi voi dezamăgi sau supăra prietenele. Asta era intolerabil pentm mine. Voiam să-mi păstrez relaţiile cu orice preţ, chiar cu preţul stării mele de bine. Eu voiam să păstrez legătura cu unii oameni chiar dacă aceasta însemna că mă dezamăgesc pe mine însămi sau mă suprasolicit. A avea „conexiuni" era un colac de salvare pentm mine şi, cât timp mă asiguram că ceilalţi sunt mulţumiţi cu mine în toate relaţiile mele, credeam că sunt în siguranţă.

Există un vers din poemul în proză „Invitaţie" al scriitoarei canadiene Oriah, care sună în felul următor: „Vreau să ştiu doar dacă poţi să dezamăgeşti pe altcineva, pentm a rămâne sincer cu tine însuţi"[41]. îmi amintesc de prima dată când am citit acest poem şi am dat peste această frază. M-au năpădit lacrimile. Vreau să ştiu doar dacă poţi să dezamăgeşti pe altcineva, pentm a rămâne sincer cu tine însuţi.

Of. Eu nu trăiam deloc în felul acesta. Eu mă dezamăgeam pe mine, mai degrabă decât să dezamăgesc pe altcineva, mă temeam că voi pierde legătura cu ceilalţi, chiar dacă la urma urmei, legătura aceea era una falsă. Mi- era teamă să-i dezamăgesc pe oameni, pentm că în copilărie am fost împărţită între doi părinţi divorţaţi – şi orice făceam, unul din ei urma întotdeauna să fie dezamăgit de mine. Am văzut suferinţa, durerea şi haosul pe care l-a creat această situaţie.

Dacă îţi mai aminteşti, părinţii mei au trecut printr-un proces de divorţ care a durat nouă ani. Când aveam doar şapte ani, mi s-a cemt să discut cu judecătoml într-un birou. Judecătoml mi-a spus: „Salut, Vienna, îţi voi pune nişte întrebări în legătură cu părinţii tăi. Conversaţia dintre noi doi va fi înregistrată şi ambii tăi părinţi vor primi câte o copie a înregistrării". După aceea, el m-a întrebat cu care dintre părinţii mei îmi plăcea mai mult să trăiesc, ce casă preferam şi unde mă simţeam cel mai comod. Cu toate acestea, singurul lucm la care mă gândeam atunci era: Părinţii mei îmi vor auzi răspunsurile. Cum pot să fac în aşa fel încât să nu îl rănesc sau dezamăgesc pe niciunul din ei?

în fond, întrebarea care mi se punea era: O alegi pe mama ta sau îl alegi pe tatăl tău? Nu mi-am dat seama că a treia variantă era: Ce ar însemna să te alegi pe tine însăţi? Faptul că această abordare părea atunci în regulă mă uluieşte şi, din nefericire, limitele oribile pe care le trasasem ca urmare a rănii mele legate de siguranţă au fost doar exacerbate. Să fim înţeleşi: nu este treaba copilului să impună limite sănătoase. Este întotdeauna responsabilitatea adulţilor să creeze un mediu în care să existe limite sănătoase. Cu toate acestea, în absenţa unor graniţe sănătoase, am învăţat să apăr sentimentele altora, în loc să devin curioasă cu privire la ce simţeam eu.

Când adulţii din jurul tău nu au limite sănătoase, creşti într-un mediu care te învaţă să nu ai nici tu limite sănătoase. Să te alegi pe tine însuţi pare prea incomod, prea nefamiliar, prea egoist. în ciuda faptului că unii susţin această idee, să ai limite sănătoase nu înseamnă să fii egoist. Ele implică să te iubeşti şi să ai grijă de tine însuţi, într-adevăr... Dar ele implică şi respectul faţă de ceilalţi. Cei cu limite sănătoase sunt deschişi faţă de persoanele în care au încredere. Ei nu se destăinuie în mod excesiv, pun preţ pe propriile lor opinii, lasă loc celorlalţi, comunică într-o manieră clară şi directă, îndrăznesc să spună „nu", iar atunci când sunt şi ei refuzaţi, nu o iau personal şi îşi respectă principiile.

După cum spune prietena şi colega mea, Nedra Glover Tawwab: „Limitele au menirea de a menţine relaţiile"[42].
Ele sunt o linie invizibilă între tine şi tot ce nu eşti tu. Este ca un sistem de filtrare invizibil pentm relaţiile tale, care te ajută să separi ceea ce este în regulă de ceea ce nu îţi face bine. Ele te ajută să ai reguli, aşteptări şi condiţii clare într-o relaţie, astfel încât să te simţi apropiat şi legat de celălalt, dar totodată în siguranţă, protejat şi

Limit

respectat. Limitele te ajută să îi înveți pe ceilalți cum vrei să fii tratat, ce este admisibil și ce este inadmisibil și te ajută să fii în acord cu tine însuți atunci când spui „da” sau „nu”, astfel încât rănirea, epuizarea psihică, frustrarea și furia să nu preia controlul.

în majoritatea scenariilor, vrem să stabilim limite sănătoase, dar trebuie să recunosc de la bun început că există într-adevăr momente în care să te protejezi pe tine însuți devine prioritar. Dacă te afli într-o dinamică abuzivă, dacă nu ești în siguranță, să treci peste limitele tale ar putea să fie tocmai ceea ce îți salvează viața sau te menține în siguranță. Ceea ce descriu în acest capitol se referă la momentele în care te simți în siguranță în mediul tău.

Două tipuri de limite nesănătoase

Când am clienți care au nevoie de ajutor pentru a impune niște limite, ei se încadrează aproape întotdeauna întruna din două tabere: cei cu limite prea poroase și cei cu limite prea rigide. Amândouă variantele sunt nesănătoase din motive diferite, așa că haide să le examinăm pe rând.

Limitele poroase

Ador maniera în care definește limitele Alexandra Solomon în cartea sa, Loving Bravely.[43] Prima categorie, „limitele poroase”, se referă la modul în care obișnuiam eu să interacționez cu ceilalți. Eu eram un exemplu pentru limitele poroase. Voiam să mulțumesc pe toată lumea, mi-era teamă să-i dezamăgesc pe ceilalți, nu puteam să refuz pe nimeni și voiam să mă asigur că toți sunt mulțumiți de mine. Deseori, persoanele cu limite poroase se luptă cu codependența, împărtășesc prea mult din viața lor intimă, caută tot timpul validare și, deseori, acceptă să fie prost tratați doar pentru a rămâne în grațiile cuiva. Limitele poroase sunt ca un gard dărăpănat. Structura acelui gard se află în continuare în jurul casei tale, dar lemnul putrezește, are găuri mari în el, iar poarta atârnă din balamale, fără lacăt. Oricine poate să intre și să iasă după cum poftește.

De regulă, persoanele cu limite poroase evită să își repare gardul, pentru că acest gest reprezintă un risc și o amenințare. Ele se tem că nu vor mai fi plăcute, că-i vor supăra sau dezamăgi pe ceilalți. De asemenea, le vine greu să reacționeze atunci când alții dau vina pe ele, căci se tem că dacă vor lua atitudine, îi vor respinge pe ceilalți sau vor fi considerate dificile. Poate că ai o prietenă care nu acceptă niciodată să fie refuzată și poate faci mereu ceea ce dorește ea, pentru a evita conflictele. De asemenea, poate că răspunzi de fiecare dată când te sună mama ta, indiferent unde te afli sau ce faci, doar ca să eviți certurile cu ea. Vei descoperi cum să lucrezi la asta mai târziu. dar, deocamdată, poți să începi să observi în care dintre relațiile din viața ta ai astfel de limite poroase.

Limitele rigide

Pe de altă parte, o persoană cu limite rigide nu caută să mulţumească pe toată lumea. Aceasta tinde să evite intimitatea şi apropierea. Acesteia probabil că îi este greu să se deschidă sau să ceară ajutor; îi este greu să aibă încredere în ceilalţi. Cei cu limite rigide îşi protejează viaţa privată, evită vulnerabilitatea şi ar putea să aibă reguli stricte care par inflexibile şi nerezonabile.

Mai ţii minte acel gard „poros”? Imaginează-ţi acum limitele rigide ca pe un zid de beton. Acel zid de beton este atât de înalt încât nici măcar nu se vede casa de el. Nu există nicio uşă şi nicio intrare. Principalul rol al acestui perete este să îi ţină departe pe oameni. Nu există nicio modalitate de a înfiripa vreo legătură.

îi mai ţii minte pe Mark şi pe Troy? Zidul de piatră al lui Mark este un exemplu de limită rigidă. El a construit acel zid înalt de beton, încât Troy nu mai putea să dea de el, să-l sune la telefon sau să afle când se întoarce acasă. Mark menţinea distanţa faţă de Troy, pentru a încerca să se protejeze de sentimentul că este criticat.

De regulă, persoanele cu limite rigide evită să-şi dărâme zidul, pentru că există un risc şi un pericol pentru ceva din interiorul lor. La baza limitelor rigide stă frica de a nu fi rănit. Persoanele cu limite rigide acordă o importanţă mai mare protecţiei lor, pentru că experienţele lor din trecut le-au învăţat că, dacă dau voie cuiva să se apropie de ele sau dacă se deschid faţă de altcineva, vor păţi ceva rău.

Cum ne împiedică rănile noastre să avem limite sănătoase

Să îţi doreşti ca oamenii să nu se supere pe tine, să-ţi fie teamă să-i dezamăgeşti, să fii îngrijorat că vei fi rănit şi să faci tot posibilul ca să eviţi să ţi se întâmple ceva rău sunt motive foarte convingătoare pentru a evita limitele sănătoase. Cu toate acestea, motivul adevărat pentru care eviţi limitele sănătoase este faptul că rana ta este activată.

Observi cât de greu poate să fie să îţi respecţi limitele (sau să le respecţi pe ale celorlalţi) când scopul tău este să îţi conservi cu orice preţ valoarea, apartenenţa, prioritizarea, încrederea sau siguranţa? Reflectează la aceasta preţ de o clipă.

- Imaginează-ţi că, de mai multe ori la rând, un prieten de-al tău anulează în ultimul moment o întâlnire între voi. Cu toate acestea, pentru că rana ta legată de apartenenţă este activată şi ai învăţat că cea mai bună modalitate de a aparţine este să fii cât mai drăguţ cu putinţă, nu îi explici niciodată cât de lipsit de respect ţi se pare acel gest repetat.
- Sau imaginează-ţi că o prietenă îţi spune că este epuizată şi că are nevoie de nişte odihnă, dar, pentru că rana ta legată de prioritizare este stăpână pe tine, nu accepţi să fii refuzat/ă, pentru a evita sentimentul că nu eşti important/ă. Aşa că îi spui că ratează o noapte grozavă şi că vei fi supărat/ă pe ea dacă nu vine în oraş.
- Sau imaginează-ţi că persoana cu care ieşi la întâlniri îţi tot cere să te deschizi şi să vorbeşti despre felul în care te simţi, dar, ultima dată când te-ai deschis faţă de un partener, acesta s-a despărţit de tine. Rana ta legată de siguranţă este stăpână pe tine, aşa că menţii o limită rigidă, crezând că aşa te protejezi mai bine.

Toate acestea sunt de fapt nişte încălcări ale unor limite, sunt gesturi pe care le-ai învăţat prin ceea ce ai văzut, prin ceea ce ai trăit sau prin aşteptările pe care le aveau ceilalţi de la tine.

Când rănile tale sunt active, şansele de a avea limite poroase sau rigide cresc. În ce fel te împiedică rana ta activă să te ţii de nişte limite sănătoase? Haideţi să căutăm în interiorul nostru preţ de o clipă.

• Modul prin care protejez această rană constă în faptul că îmi consider limitele mele (poroase sau rigide) ca fiind
• Rana mea este

• Modul prin care protejez această rană constă în faptul că îmi consider limitele mele (poroase sau rigide) ca fiind
• Soluţia rapidă pe care o pun în practică este să .
• Impactul pe care aceasta o are asupra celuilalt rezidă în aceea că

Cum împiedică legăturile inautentice comunicarea Şi respectarea limitelor

îmi dădeam seama că ceva nu este în regulă doar văzând privirea lui Ally.

— Totul este în regulă? am întrebat eu. Cum merg lucrurile în relaţia ta?

Relaţia încă era în faza sa iniţială, dar nu mai discutaserăm despre ea de câteva săptămâni.

— Este în regulă. Cred că el este pe cale să-şi piardă interesul. Nu sunt sigură ce se întâmplă, dar, la ultimele noastre întâlniri, el a întârziat cam treizeci de minute de fiecare dată. Mi se pare jenant că stau şi-l aştept de una singură la bar.

— Of, Ally, îmi pare rău. îmi dau seama cât de incomod trebuie să fie şi înţeleg de ce te întrebi ce se petrece. Ai vorbit cu el despre asta?

— Nu, nu vreau să-i spun nimic despre asta, pentru că nu vreau să-l supăr. îmi fac griji că dacă voi spune ceva, o să se lase cu ceartă şi apoi se va despărţi de mine.

Pentru Ally, păstrarea relaţiei cu Mike era mai importantă decât comunicarea faptului că trebuia să se producă o schimbare. Ea nu voia să riște să piardă relaţia, aşa că se tortura pe sine şi prefera să ignore acele comportamente inadecvate. Prefer ca timpul meu să nu fie respectat în loc să risc ca relaţia mea să se termine. Ea alegea să conserve relaţia, în loc să stabilească o limită sănătoasă.

Pentru Ally, era mai sigur să ţină în sinea ei supărarea şi să se poarte de parcă totul era în regulă, mai degrabă decât să traseze o limită sănătoasă şi să riște să provoace un conflict, rupând eventual acea legătură. Ea a învăţat acest lucru din relaţia cu mama sa, în copilărie, şi l-a văzut pe tatăl ei făcând acelaşi lucru. Ea prefera să treacă unele lucruri cu vederea, mai degrabă decât să iniţieze un conflict.

— Ally, îţi încalcă o limită. Observi asta? am întrebat eu.

— Da, dar are motive întemeiate. într-o seară, a trebuit să rămână până târziu la muncă. Altă dată, a trebuit să-şi scoată câinele afară înainte să vină şi, într-o altă zi, l-a sunat mama lui şi avea nevoie s-o ajute cu ceva. Putem eu să-i spun că acele lucruri nu erau aşa de urgente?

Ally căuta orice fel de scuză pentru a evita să impună o limită. Toate acele pretexte puteau să fie adevărate, dar aceasta nu schimba faptul că Ally tot trebuia să îi comunice care sunt limitele ei. Rămânea la latitudinea lui Mike să îşi gestioneze timpul mai bine. Rămânea la latitudinea lui Mike să comunice din timp sau să îşi organizeze ziua în aşa fel încât să ajungă la timp. Poate că trebuia să stabilească întâlnirea cu treizeci de minute mai târ/iu. ca să nu o facă pe Ally să aştepte. Era sarcina lui Mike să găsească o soluţie pentru aceste probleme. Bineînţeles că, uneori, munca ne reţine, bineînţeles că trebuie să mergem şi cu câinii în parc şi bineînţeles că este în regulă să îţi ajuţi familia. Nu asta este problema. Ally trebuia să treacă de la limitele sale poroase (Vreau să am o legătură cu tine cu orice preţ) la limite sănătoase dacă voia să aibă parte de o conexiune autentică.

Ally ştia deja că evită să fixeze o limită sănătoasă. însă, plecând de aici, voiam să înţeleagă ce intenţiona ea, de fapt, prin faptul că îşi păstra limita poroasă. „Despre ce crezi că este vorba?", am întrebat-o eu.

Ally se asigura în acest fel că Mike nu se va supăra pe ea şi nu o va părăsi. Aceasta devenise o prioritate pentru ea; felul în care era tratată nu era aşa de important.

Pe măsură ce ne-am îndreptat spre fixarea unor limite sănătoase, am avertizat-o pe Ally că aceste întârzieri ar putea să fie şi un semnal de alarmă pentm rana ei legată de siguranţă. Când ceva este nefamiliar pentm noi, iniţial ne destabilizează destul de mult. Cu toate acestea, obiectiv vorbind, fixarea unei limite sănătoase rămâne un lucm bun. Ally a perceput acest gest de întărire a limitelor drept un lucm nou. Şi lucrurile noi sunt nefamiliare. Lucrurile noi sunt nesigure şi pot să pară riscante. Ea nu avea nicio dovadă că fixarea unei limite sănătoase poate să funcţioneze, aşa că nu era de mirare că evita să o facă.

Trecerea de la o limită poroasă la o graniţă sănătoasă îi cerea lui Ally să rişte să piardă ceea ce, la urma urmei, era o legătură inautentică; dar miza şi mai importantă era alta: să se respecte pe sine. Limitele sănătoase presupuneau ca Ally să-i comunice lui Mike impactul pe care îl aveau întârzierile sale de la întâlnirile lor, cu toate că ea ştia că el are intenţii bune. Limitele sănătoase presupuneau ca Ally să aibă curajul de a face un pas către consolidarea stimei de sine, respectându-l totodată şi pe Mike.

Cu toate că rana lui Ally privind siguranţa o îndemna să îşi ţină gura, prefăcându-se că totul este în regulă ca să nu rişte să piardă relaţia, vindecarea ei presupunea altceva. Pentm o vindecare de durată, rănile şi limitele sănătoase trebuie să conlucreze.

— Cum crezi că ar putea să-i transmiţi ceea ce te supără? am întrebat-o pe Ally.

— Bănuiesc că ar trebui să-i spun că înţeleg că intervin adesea tot felul de urgenţe şi că planurile se vor mai schimba, dar mi-ar plăcea să-mi respecte timpul, ajungând totuşi la ora stabilită. Poate că aş putea chiar să-i spun că mi se pare jenant şi lipsit de respect că întârzie, ce zici?

Ally tocmai exersa fixarea de limite sănătoase.

— Minunat, am spus eu. Rana ta legată de siguranţă vrea să te protejeze, dar când pune stăpânire pe tine, ea nu te protejează pe tine cu adevărat, ci vrea doar să împiedice un lucm de care îţi este teamă că ţi se va întâmpla – şi asta în defavoarea ta. Observi ce spun? Când nu menţii limite sănătoase pentm tine însăţi, nu ai cum să ai parte de legături autentice. Sunt momente în care te cenzurezi. Ai o legătură bazată pe ceva inautentic. Uneori, când fixezi limite sănătoase, da, se poate să şi pierzi relaţii. Ştiu că este greu să te gândeşti la asta, dar scopul este să fii în relaţii care sunt deschise, autentice şi care oferă o conectare autentică. Nu cred că vrei să întreţii o iluzie. Asta nu te va vindeca.

Trecerea de la limitele poroase la limitele sănătoase

Dacă ai limite poroase, vreau să reflectezi la relaţiile sau dinamicile din viaţa ta care te-au determinat să le faci mereu pe plac celorlalţi. Vreau să te gândeşti de unde provine frica ta de a-i dezamăgi pe ceilalţi sau de ce îţi este atât de greu să-i refuzi. Care este povestea din spatele faptului că vrei mereu să te asiguri că toată lumea este mulţumită? Care este pricina din care ai învăţat că este în regulă ca ceilalţi să se poarte urât cu tine, iar tu să îţi ţii gura? Există o poveste în spate, crede-mă. Şi plecând de la aceasta, te încurajez să parcurgi următoarele întrebări:

Dacă Ally ar 1. Rana mea:

1. Care rană este protejată de limita ta poroasă?

2. Ce te temi că se va întâmpla dacă o înlocuieşti cu o limită sănătoasă? 2. Că partene

3. De ce îţi aminteşte acel sentiment de frică? 3. De întâmp]

4. Pe ce alegi să pui accentul sau pe cine prioritizezi prin păstrarea limitei poroase? 4. Pun accent

5. Stabileşte de ce ai nevoie pentru a te respecta pe tine însuţi şi pentru a te simţi în siguranţă. 5. îmi doresc

6. Stabileşte de ce are nevoie celălalt, din punctul tău de vedere, pentru a-l face să se simtă respectat. 6. Cred că M:

7. Comunică limita. 7. Mike, chia

Ghiceşte ce se întâmplă dacă Ally rămâne cu limitele ei poroase? Ea se blochează într-un ciclu în care repetă primele trei întrebări la nesfârşit. Rana ei legată de siguranţă o împiedică să fixeze o limită sănătoasă, pentru că frica ei legată de ceea ce ar putea să provoace acea limită sănătoasă îi aminteşte de ceva din trecutul ei. Observi acest cerc vicios? Frica o face să păstreze limita ei poroasă şi ea se învârte în acelaşi cerc. La fel ca tine.

Limitele sănătoase îţi cer să faci un pas înspre necunoscut. Da, ştiu că este greu, pentru că am trecut şi eu prin asta. Cu toate acestea, o faptă curajoasă poate să-ţi schimbe cursul vieţii.

Actul meu de curaj

Eu vorbesc despre limite atât din experienţa personală, cât şi ca urmare a formării mele profesionale. A fost nevoie de un moment semnificativ în viaţa mea pentru a face trecerea de la limitele poroase la limitele sănătoase. Când aveam înjur de treizeci de ani, ieşeam la întâlniri cu o persoană despre care credeam că este „alesul", dar, la puţin timp după ce am început să ieşim, fosta lui iubită voia să fie iarăşi împreună cu el. El era derutat şi stresat şi chiar nu ştia ce să facă. Eu încă mă mai aflam în faza mea de „tipă calmă şi relaxată", aşa că i-am spus că are tot timpul din lume să ia o decizie, că înţeleg cât de greu trebuie să fie pentru el şi că îl voi sprijini cu plăcere, indiferent ce decizie va lua. Dacă sunt super-relaxată, va dori să fie cu mine, nu-i aşa? Ceva de genul aceasta.

Cu toate acestea, într-o zi, în timpul unei discuţii cu o prietenă, mi-am dat seama că repetam rolul pe care îl avusesem în copilărie. Eu mă prefăceam că îmi convine ceva ce, de fapt, nu îmi convenea. El şi fosta lui iubită se vedeau din nou şi purtau discuţii pentru a-şi da seama dacă se vor împăca, iar eu (încă eram iubita lui pe atunci!) mă prefăceam că nu mă afectează deloc. Să nu fii prea dificilă, să nu ai nevoi, altfel ar putea să te părăsească. în acea zi, totul a devenit foarte limpede. Mă săturasem de rolul acela şi nu mai avem de gând să mă prefac.

îmi amintesc cuvintele pe care i le-am spus acelui partener, îmi amintesc limita sănătoasă pe care am fixat-o în acea seară, după toate acele săptămâni ambigue. L-am sunat şi i-am spus emoţionată: „Nu îmi convine ceea ce faci, iar felul în care tratezi această situaţie denotă lipsă de respect. Este umilitor pentru mine. Tu crezi că acum ai de ales între mine şi ea, dar de fapt trebuie să te alegi pe tine însuţi şi nu cred că vei reuşi să faci asta. Ca să simplificăm lucrurile, eu mă voi retrage, deci nu mai sunt o opţiune pentru tine".

Am terminat relaţia cu el în acea seară şi nu am mai vorbit niciodată cu el. Nici măcar o singură dată. Am plâns timp de luni întregi – sau aşa mi s-a părut atunci. A fost oribil. Acel bărbat era o persoană cu care credeam că am un viitor, dar în momentul în care am înţeles cum rana mea legată de propria valoare mă împiedica să am limite sănătoase, ei bine, în acel moment am înţeles că dusesem prea departe rolul din familia mea de origine. Ce s-a întâmplat în acea relaţie a fost cel mai mare semnal de alarmă din câte am avut vreodată. Dacă ar fi trebuit să răspund la întrebările de mai sus, iată cum ar fi sunat răspunsurile:

1. Care rană este protejată de limita ta poroasă?
2. Ce te temi că se va întâmpla dacă o înlocuieşti cu o limită sănătoasă?
3. De ce îţi aminteşte acel sentiment de frică?
4. Pe ce alegi să pui accentul sau pe cine prioritizezi prin păstrarea limitei poroase?
5. Stabileşte de ce ai nevoie pentru a te respecta pe tine însuţi şi pentru a te simţi în

siguranţă.

6. Stabileşte de ce are nevoie celălalt din punctul tău de vedere, pentru a-l cinsti şi pentru a-l face să se simtă respec

7. Comunică limita.

Care va fi actul tău de curaj când vine vorba despre limite? Relaţia cu rana ta este vitală. Odată ce ai ales să fixezi o limită sănătoasă, trebuie să fii martorul rănii tale şi să o recunoşti, astfel încât să ştie că îţi asumi un risc. Totuşi, există o diferenţă între un risc intenţionat, asumat şi calculat, şi un risc imprudent. Sarcina ta este să îţi asumi primul tip de risc.

Ştii deja foarte multe despre rana ta. Ştii deja foarte multe despre motivele pentru care ai limite poroase şi cum te- au protejat acele limite de lucrurile pe care îţi este greu să le înfrunţi. Cu toate acestea, vreau să te gândeşti la o limită sănătoasă, care să înlocuiască limita aceea poroasă. Aş vrea să o faci în mod deliberat şi cu chibzuinţă. Aş vrea să vezi clar riscul pe care ţi-l asumi, dar îmi doresc şi să îmi spui de ce este important pentru tine să îţi asumi acel risc.

- Limita mea poroasă este .
- _Vreau să comunic printr-o limită sănătoasă, care sună în felul următor: .
- Riscul pe care mi-l asum este .
- Totuşi, îmi asum acest risc, pentru că .
- Indiferent de rezultat, acest act de curaj sprijină vindecarea rănii mele originare prin faptul că

Te descurci minunat. Caută un moment pentru a înlocui limita ta poroasă cu o limită sănătoasă. Dacă reuşeşti să o identifici într-un moment tensionat, incredibil! Dacă nu poţi s-o găseşti decât după aceea, vezi care ar fi putut să fie acea limită sănătoasă. Poate că poţi chiar să anticipezi cu ce persoană vei tinde să funcţionezi după limitele poroase. Gândeşte în perspectivă, formulează o posibilă limită sănătoasă şi apoi încearcă să o implementezi când va veni momentul potrivit.

Trecerea de la limitele rigide la limitele sănătoase

Tatăl lui Tony a abuzat-o fizic pe mama sa până când, într-o zi, Tony a devenit suficient de puternic pentru a-l pune la pământ. El a evitat relaţiile intime toată viaţa sa din frica de a nu pierde iubirea şi apropierea celorlalţi, aşa cum se întâmplase cu mama sa, când aceasta s-a disociat de realitate, ca urmare a abuzurilor suferite.

Cu câteva luni în urmă, Tony întâlnise pe cineva şi mi-a povestit cât de mult îi plăcea acea femeie. Ea era deşteaptă şi interesantă, el era foarte atras de ea, iar ea era, la rându-i, atrasă de el.

— Am ieşit la câteva întâlniri care au fost plăcute, a spus el cu timiditate.

— Cum sună conversaţiile dintre voi doi? am întrebat eu.

— Păi, ea vorbeşte cel mai mult şi îmi pune foarte multe întrebări legate de mine. Uneori mi se pare copleşitor.

— Sună de parcă îşi doreşte să te cunoască. Cum te simţi în privinţa asta?

Tony era conştient că îi era greu să se apropie de oameni. El ridicase un zid în jurul inimii sale şi nu le dădea voie decât cu mare greutate celorlalţi să pătrundă înăuntru şi să-l cunoască mai bine. De asemenea, evita să-i cunoască

mai bine pe ceilalţi, punând rareori întrebări. Era bine păzit. Paznicul acela era acolo dintr-un motiv bine întemeiat de relaţii, apropiere şi vindecare.

— Sincer să fiu, mi se pare dificil. Mi se pare greu. Mă simt irascibil chiar şi atunci când îmi pune întrebări legate de familia mea, dar bănuiesc că, pentm că am lucrat împreună, ştiu că doar îmi atinge rana.

Aceasta era o conştientizare incredibilă din partea lui Tony. Eram impresionată de capacitatea lui de a fi atent la sentimentele sale şi de a deveni un observator al propriei sale persoane.

— Cum crezi că te-ai simţi dacă te-ai deschide puţin? am întrebat eu.

— Probabil aş simţi că-mi vine să mor, a spus el. Totuşi, cred că trebuie să încerc. Nu vreau să rămân în spatele acestor pereţi pentm totdeauna. Ştiu că nu mă voi apropia de nimeni dacă nu dărâm zidul. Şi că nu voi iubi pe nimeni niciodată. Nu voi avea niciodată parte de o legătură autentică. Nu voi avea niciodată parte de o relaţie. Sau, dacă o voi face, voi fi întotdeauna o dezamăgire pentm celălalt. Dacă aş rămâne aşa, ar fi de parcă tatăl meu ar câştiga. E puţin ciudat, dar mi se pare că, din anumite puncte de vedere, faptul că dărâm aceşti pereţi înseamnă şi că iau atitudine. E ca şi cum aş zice: ai luat ceva de la mama mea, dar nu vei lua asta şi de la mine. Are sens ce spun? a întrebat el.

într-adevăr, avea sens. Ceea ce spunea Tony era un lucm profund. Să iasă din spatele acelui zid în mod intenţionat făcea parte din vindecarea sa. Ieşirea din spatele acelor pereţi era propriul său mod de a impune o limită faţă de tatăl său. Nu îţi voi da voie să mă privezi de iubire şi de apropiere. Nu îţi voi da voie să mă împiedici să acord prioritate relaţiilor mele sau deschiderii faţă de ceilalţi. Am parcurs aceleaşi întrebări împreună:

1. Care rană este protejată de limita ta rigidă?

2. Ce te temi că se va întâmpla dacă o înlocuieşti cu o limită sănătoasă?

3. De ce îţi aminteşte acel sentiment de frică?

4. Pe ce alegi să pui accentul sau pe cine prioritizezi prin păstrarea limitei rigide?

5. Stabileşte de ce ai nevoie pentm a te respecta pe tine însuţi şi pentm a te simţi în siguranţă.

6. Stabileşte de ce are nevoie celălalt din punctul tău de vedere, pentm a-l cinsti şi pentm a-l face să se simtă respectat.

7. Elimină limita rigidă când simţi că eşti în siguranţă.

El a răspuns prompt. „Limita rigidă încearcă să-mi protejeze rana legată de siguranţă. îmi este teamă că, dacă mă deschid şi o las pe ea să între în lumea mea, atunci sentimentele mele vor deveni mai puternice şi, după aceea, ar putea să mă părăsească şi voi avea inima frântă. îmi aminteşte de ceea ce s-a întâmplat cu mama mea. Aleg să pun accentul pe a mă proteja de posibilitatea de a suferi. Cu toate acestea, trebuie să-mi asum riscul de a iubi. Ea are nevoie ca eu să mă deschid. De asemenea, eliminarea în condiţii de siguranţă a limitei rigide înseamnă că voi încerca mai întâi să-i împărtăşesc doar mici lucruri, pentm a vedea cum reacţionează. Abia după aceea, poate o să mă deschid ceva mai mult.”

Trecerea de la limitele rigide la limitele sănătoase este o schimbare treptată. Scopul este să facem paşi mici înspre deschidere, înspre a ne destăinui faţă de o persoană în care avem încredere.

în discuţiile despre limite, aud doar rareori să se vorbească despre cele rigide (accentul cade de obicei pe cele poroase). Majoritatea memelor de pe reţelele sociale cu privire la acest subiect tind să se refere la fixarea limitelor şi spun foarte puţine despre eliminarea limitelor prea rigide. Cu toate acestea, eliminarea limitelor este la fel de

importantă. Aceasta reprezintă, de asemenea, un act de curaj. Această trecere de la limitele rigide la limitele sănătoase nu îţi va cere să deschizi uşa larg. Tony nu avea de gând să îşi împărtăşească toată povestea vieţii sale pe parcursul unei singure discuţii şi nici să spună tot ce avea pe suflet şi să îşi dea jos toată armura emoţională. Această schimbare urma să fie una treptată.

Când începi să elimini o limită rigidă, fă-o încet, puţin câte puţin. Ţine minte că limitele sănătoase acordă în continuare importanţă protecţiei, însă ele nu aşază protecţia mai presus de apropiere. Scopul lui Tony a fost să-şi dea seama care sunt proporţiile potrivite între protecţie şi apropiere. Dacă începi să demolezi un zid, ai dreptul să demolezi cinci la sută din el şi să vezi cum te simţi. Dacă începi să construieşti un gard puternic, ai dreptul să construieşti zece la sută din el şi să vezi ce fel de protecţie îţi oferă. Nu trebuie să îţi demolezi zidul şi nici nu trebuie să construieşti un fort în jurul tău.

Nu există o reţetă perfectă pentru aceasta, dar îţi recomand să începi împărtăşind un singur lucru cu o persoană în care ai intr-adevăr încredere şi să vezi ce urmează, înainte să te deschizi mai mult sau să încerci să te destăinui şi faţă de alte persoane. Urmează calea mai uşoară: împărtăşeşte ceva care nu ţine chiar aşa de mult de miezul fiinţei tale. Ar putea fi o destăinuire despre ceva mai puţin vital pentru tine, aşa încât, în cazul unui răspuns negativ din partea celeilalte persoane, să nu te simţi complet destabilizat.

Limitele nesănătoase te urcă într-un carusel care se învârte la nesfârşit şi în care vindecarea nu poate să apară. Ai putea să observi că ai o predispoziţie către limitele poroase sau că tinzi spre limite rigide, dar ai putea să observi, de asemenea, că alternezi între cele două sau că foloseşti anumite tipuri de limite doar cu anumite persoane. Stilul nostru de a impune limite poate să varieze în funcţie de persoană. Indiferent ce observi în legătură cu tine şi cu relaţiile tale, este momentul să părăseşti cercul vicios, să renunţi la ideea că există soluţii rapide şi să implementezi încet-încet limitele care îi vor arăta rănii tale că valoarea, apartenenţa, prioritizarea, încrederea şi siguranţa ta nu au dreptul să-ţi ceară să duci o viaţă lipsită de protecţie sau să ai relaţii inautentice. Ai tot dreptul să te simţi în siguranţă şi să ai relaţii autentice cu ceilalţi în cadrul unor dinamici sănătoase; ceilalţi nu numai că te vor sprijini, ci se vor bucura de aceste lucruri alături de tine.

https://www.instagram.com/tv/Ca2rtM0lwKl/.

[45] Alexandra H. Solomon , „Establish Healthy Boundaries“, in Loving Bravely: 20 Lessons of Self-Discovery to

Partea a IV-a: Regăsirea de sine

11.

Cum să facem schimbări de durată

Pe măsură ce ne găsim parteneri de cuplu, ne păstrăm prieteniile şi devenim părinţi, observăm cu siguranţă modurile în care reînviem rănile pe care le- am trăit în copilărie. Rănile părinţilor noştri devin rănile noastre, care, ulterior, devin rănile copiilor noştri. Acest proces este normal, dar nu este inevitabil. întreruperea acestui tipar (sau, cel puţin, recunoaşterea lui) reprezintă travaliul descris în cartea de faţă – şi o muncă ce ţine o viaţă întreagă. Poţi să îţi făureşti o nouă cale de urmat. Cu toate acestea, cheia către aceasta este înţelegerea poveştilor tale originare şi luarea de hotărâri conştiente legate de cum să integrezi aceste cunoştinţe şi cum să înaintezi către un nou viitor. în caz contrar, cei doi demoni gemeni (repetiţia şi opoziţia) vor fi în continuare stăpânii tăi.

Când descriu aceste tipare (repetiţia şi opoziţia) clienţilor mei, îi rog să vizualizeze mişcările unui pendul. Mulţi dintre noi trec de la o extremă la cealaltă, repetând aceleaşi tipare sau zbătându-se împotriva lor la nesfârşit, fără să conştientizeze ce se întâmplă. însă atunci când te legeni dintr-o parte în cealaltă, nu eşti stăpân pe situaţie, ci în tine domneşte haosul. Asta nu e viaţă. Există totuşi şi o altă cale: integrarea acelor răni care nu-ţi dau pace.

Integrarea este punctul central al pendulului, unde sfera se opreşte din mişcarea ei necontrolată. Integrarea stă în spaţiul dintre cele două extreme. Acesta este locul în care poţi să ai parte de pace, calm şi linişte. Pentru a ajunge la integrare, trebuie să îţi cunoşti rănile originare, să petreci timp cu suferinţa ta şi să procesezi mesajele pe care le-ai primit şi semnificaţia din spatele lor.

Integrarea este procedeul prin care aduci împreună diversele

fragmente ale sinelui. Şi prin care potriveşti exteriorul cu ceea ce este în interior.
Deciziile tale se aliniază cu adevărul tău şi cu ceea ce este autentic pentru tine. Modul în care te porţi şi-i tratezi pe oameni este în acord cu şinele tău

autentic, şi nu cu sinele tău rănit. În loc să te laşi stăpânit de frică, nesiguranţă sau răni originare nevindecate, poţi să acţionezi în moduri care te sprijină în atingerea scopurilor tale.

Şi ar mai fi nişte veşti bune: schimbarea chiar poate să aibă loc. Nu am nevoie de studii ca să susţin asta. Ştiu asta pentru că am avut onoarea de a lucra zi de zi cu persoane care mi-au arătat acest lucru. Totuşi, am constatat că acest fapt este dovedit şi de neuroplasticitate, de capacitatea creierului de a se schimba. Cu toate că această reconfigurare neuronală este mai simplă când suntem mai tineri, ea este disponibilă şi pentru noi, ca adulţi.[44] Studiile au arătat că neuroplasticitatea este îmbunătăţită atunci când facem zilnic exerciţii fizice,[45] stimulând fluxul de sânge către creier, dar şi când învăţăm lucruri noi şi suntem atenţi.[46] De aceea, faptul că rămânem deschişi şi curioşi pe măsură ce depunem acest efort ne schimbă viaţa în mod considerabil.

Dacă încă mai eşti aici, înseamnă că eşti în plină schimbare. Pe tot parcursul acestei cărţi, a fost nevoie să rămâi deschis. Te-ai privit pe tine însuţi, cu poveştile, convingerile şi trăirile tale; şi te-ai văzut printr-o prismă nouă. Ai recunoscut fapte despre tine însuţi, care poate că nu au fost uşor de recunoscut şi ai admis partea ta de responsabilitate pentru tiparele tale nesănătoase. Tu, prietene, depui un efort care îţi schimbă viaţa, crede- mă pe cuvânt!

Probabil că ţi-ai dat deja seama că tu eşti singura persoană responsabilă pentru schimbarea ta. Tu poţi să alegi cum să reacţionezi în timpul conflictelor, cum să comunici şi ce limite să stabileşti şi să elimini. Felul în care răspund ceilalţi la asta nu este sub controlul tău şi, dacă aştepţi tot timpul ca ei să facă primul pas, s-ar putea să ai foarte mult de aşteptat.

N-aş vrea să subestimezi volumul de muncă necesar. Habitudinile relaţionale la care tot revii de decenii întregi sunt automate. Ele aşteaptă doar momentul în care nu eşti pe fază, momentul în care te uiţi în altă parte, pentru a repeta aceleaşi tipare învechite. înainte să-ţi fi dat seama, te-ai întors la aceeaşi reacţie, la acelaşi conflict şi la acelaşi stil de comunicare pasiv-agresiv. Acesta este motivul pentru care poţi să citeşti o carte ca

aceasta, să rezolvi exercițiile, să dai din cap parcurgând capitolele, să ai propriile tale momente de oftat (rezonând puternic cu cele descrise de mine) și, peste doar câteva săptămâni, să revii iar la modul cel vechi, la tiparul tău automat moștenit din copilărie.

Poate fi fmstrant, știu.

Cu toate acestea, este în regulă dacă se mai întâmplă și așa. Vreau să îți reamintesc faptul că nu te vei transforma peste noapte. Integrarea necesită o atitudine, dar este și un proces. Nu va avea loc totul deodată, ci puțin câte puțin, bucățică cu bucățică. Vei exersa o mică schimbare din nou și din nou. Apoi, alta și alta. Iar acele schimbări mici produc schimbări mai mari. Aceasta îmi reamintește de vorbele lui Lionel Messi, fotbalistul argentinian considerat a fi unul din cei mai buni jucători din toate timpurile. El a spus: „încep antrenamentele devreme și plec târziu, an de an. Am avut nevoie de 17 ani și 114 zile pentru a avea succes peste noapte". Dacă îți fixezi obiective irealizabile, fără să fi exersat lucrurile mici, vei avea senzația că eșuezi și îți vei pierde încrederea în tine. Victoriile tale sunt un proces continuu.

Să faci munca aceasta este esențial nu numai pentru îmbunătățirea calității relațiilor tale, dar și pentru starea ta de sănătate generală. Știm că adulții care se află în relații satisfăcătoare sunt mai sănătoși din punct de vedere fizic și emoțional decât cei aflați în relații disfuncționale.[47] Cu toate acestea, nu este vorba doar de relații. Unul dintre cele mai îndelungate studii psihologice, realizat la Universitatea Harvard, arată că persoanele cele mai satisfăcute de relațiile lor la 50 de ani, indiferent de tipul de relație, au rămas cele

mai sănătoase persoane şi la vârsta de 80 de ani.[48] George Vaillant, psihiatrul de la Harvard care a coordonat studiul din 1972 până în 2004, a afirmat că există doi factori de bază: „Primul este iubirea. Celălalt este găsirea unei modalităţi de adaptare la viaţă, dar care să nu îndepărteze iubirea”[49]. Uau. Acest rezultat ar trebui să te motiveze pentru a face loc iubirii şi pentru a recunoaşte ce anume te îndepărtează de ea sau ce anume o împiedică să se manifeste.

Cum să faci loc pentru iubirea autentică? Cum să faci loc pentru apropiere? Cum poţi să creezi spaţiu pentru intimitate în siguranţă? Şi cum pui capăt

implicării în situaţii care împiedică toate aceste lucruri? Ai făcut deja o treabă minunată explorând aceste întrebări şi ştii că rănile tale originare necicatrizate au un rol important dejucat în dezvoltarea ta.

Indiferent dacă conştientizezi sau nu acest fapt, ai început deja procesul de a face loc iubirii autentice, apropierii şi intimităţii în relaţiile, prieteniile şi legăturile tale familiale. Şi aceasta, prin simplul fapt că ai luat în mâini această carte şi i-ai explorat paginile. Cu toate acestea, dacă doreşti să faci o schimbare care să ţină, trebuie să te dedici unei practici de o viaţă.

Spun asta nu pentru a te intimida. Din contră, eu consider că nu poţi găsi şi implementa soluţii peste noapte. Ceea ce îţi spun este că ai întreaga ta viaţă la dispoziţie pentru a găsi o rezolvare. Ai întreaga ta viaţă la dispoziţie pentru a deveni tot mai conştient în momentele-cheie şi pentru a reacţiona într-o manieră diferită, pentru a-ţi dezvolta autoreglarea afectivă şi pentru a face faţă conflictelor, având diverse obiective în minte. Aceasta se va întâmpla în momentul în care recunoşti faptul că eşti pasiv-agresiv şi alegi să te opreşti şi să comunici într-o altă manieră. Aceasta se va întâmpla atunci când îţi asumi responsabilitatea faţă de care ceva pentru care, în mod normal, ai fi adoptat o atitudine defensivă. De asemenea, aceasta se va întâmpla în clipa în care îţi vei reaminti că autenticitatea este mai importantă decât să ai pe cineva lângă tine care să-ţi valideze lipsa de autenticitate.

De asemenea, menţionez că procesul de a deveni mai conştient merită din plin. Conştientizarea fără asumarea de responsabilităţi înseamnă doar cunoaştere. Nu te poţi baza doar pe cunoştinţele tale pentru a duce o viaţă plină de autenticitate, de pace şi calm. Conştientizarea asumată înseamnă înţelepciune. Acesta este locul în care are loc dezvoltarea ta. Integrarea nu poate să aibă loc fără înţelepciune.

TrăieŞte-ţi viaţa într-un mod autentic

Dacă ţi-ai făcut un obicei din a renunţa la autenticitate în favoarea ataşamentului sau chiar şi dacă te poţi neautentic doar din când în când, atunci o parte din acest proces va fi să-ţi redobândeşti autenticitatea. Aceasta nu este o sarcină uşoară într-o lume care îţi cere constant să prioritizezi orice altceva în afară de şinele tău autentic, dar este o provocare ce merită acceptată. Această provocare presupune să îţi dezvolţi încrederea în propria ta valoare, apartenenţă, prioritate, siguranţă şi stimă de sine, mai degrabă decât să crezi că trebuie să schimbi cine eşti pentru a primi aceste lucruri de la ceilalţi.

Deseori, familiile noastre originare sunt locul în care ne întâlnim cu primele forme ale abandonării de sine. Din câte ştii, poate exista multă presiune explicită şi implicită ca să renunţi la ceea ce eşti, ca să-ţi abandonezi sau trădezi şinele autentic, în principiu, pentru a avea grijă de altcineva. Uneori, aceasta se întâmplă în sens aproape literal, iar alteori această îngrijire a altuia se manifestă prin faptul că te schimbi pe tine însuţi, ca să existe mai puţină irascibilitate, furie, stres sau dezamăgire din partea adulţilor din casă. Cu toate acestea, sarcina ta nu a fost niciodată să gestionezi trăirile emoţionale ale celorlalţi, ci a fost întotdeauna responsabilitatea lor să aibă grijă de ei înşişi. îmi pare rău dacă ai fost nevoit să faci aceste lucruri pentru ei sau dacă ai fost obligat să faci echilibristică atunci când erai în preajma lor. Cu toate acestea, în prezent, eşti stăpân pe viaţa ta. Ca să fim înţeleşi, nu sugerez să nu ai grijă de ceilalţi, ci sugerez să nu iei asupra ta povara de a procesa emoţiile lor, ajungând să uiţi de tine şi de autenticitatea ta. Reflectează la asta preţ de o clipă.

Să îţi foloseşti autenticitatea ca ghid presupune ca tu să încetezi să te mai schimbi în funcţie de ceea ce vor ceilalţi de la tine. Va trebui să încetezi să repeţi ceea ce ai învăţat să faci cu mult timp în urmă şi să-ţi concentrezi atenţia asupra autenticităţii tale. Fă o pauză pentru a reflecta la modurile în

care te schimbi în prezent în funcţie de aşteptările celorlalţi, pentru a fi ales, acceptat, validat sau iubit. Ţi-ai pus vreodată vreuna din următoarele întrebări: Cine trebuie să fiu pentru a o convinge pe această persoană să îşi dorească să fie cu mine, să rămână cu mine, să mă iubească, să mă aleagă

sau să mă prioritizeze? Simţi că trebuie să disimulezi? Te concentrezi mai mult pe ceea ce crezi că îşi doreşte celălalt să fii, în loc să te concentrezi pe ceea ce eşti tu cu adevărat? Poate să pară neliniştitor să îţi pui aceste întrebări şi să răspunzi la ele. însă răspunsurile (sau, uneori, doar întrebările în sine) vor dezvălui comportamente învăţate pe care le-ai adoptat cu ani în urmă pentru a supravieţui şi a te asigura că nevoile tale vor fi satisfăcute; doar că aceste comportamente nu mai sunt necesare acum. Ceea ce era cândva necesar pentru a crea un sentiment de valoare sau de apartenenţă, pentru a ţi se acorda prioritate sau pentru a obţine încredere sau siguranţă ar putea să fie astăzi tocmai acel ceva care te împiedică să ai relaţiile pe care ţi le doreşti. Aceasta este o parte importantă din munca ta: să descoperi ceea ce îţi doreşti şi ai vrea să păstrezi şi să începi să te descotoroseşti de ceea ce nu îţi mai este de folos.

Bineînţeles că vrem să existe cineva care să ne dorească, să rămână cu noi, să ne iubească şi să ne aleagă. Doar că modalităţile pe care le-am învăţat de a obţine aceste lucruri ne fac viaţa mai dificilă. De fapt, dacă disimulezi pentru a fi iubit, nu vei şti niciodată dacă ceea ce primeşti se datorează adevăratului tău sine sau celui pe care ai învăţat să îl prezinţi. Singura modalitate de a avea încredere în ceea ce ţi se oferă este să fii tu însuţi. Acest gând poate că nu este revoluţionar, dar are o forţă nemaipomenită.

Vreau să fie limpede: să te alegi pe tine însuţi nu înseamnă să fii egoist. Să te alegi pe tine însuţi înseamnă să fii capabil să rămâi cu capul sus şi să spui care este adevărul tău, fără să-ţi trădezi esenţa de dragul celorlalţi. Lucrul acesta este greu. Foarte, foarte greu, mai ales atunci când consecinţa este că eşti judecat, umilit, respins sau chiar renegat. Cu toate acestea, când ajungi în acest loc al autenticităţii, o senzaţie de calm te va cuprinde; şi vei avea revelaţia unui adevăr dificil, dar eliberator: De fapt, este în regulă dacă nu eşti de acord cu mine, dacă mă critici sau chiar şi dacă mă batjocoreşti. Ştiu că, în cazul meu, poziţia mea este adevărată

şi, mulţumită acestui fapt, mă simt liber, pentru că îmi aparţin mine însumi. Uau. „Şinele suveran” ia naştere; nu este ceva ce se întâmplă automat.

Când renunţi la autenticitate în favoarea ataşamentului, aceasta va scoate la iveală o rană. Tu îţi dezvălui dorinţa ca rana ta să fie alinată temporar de

către ceilalţi. Frica ta de a nu aparţine este alinată atunci când spui ceva ce nu crezi cu adevărat, doar pentru a te integra în grup. Frica ta de a nu fi demn de iubire este alinată când te prefaci că îţi convin lucruri care nu îţi sunt pe plac, doar ca să nu îţi superi partenerul. îţi „externaiizezi" alinarea suferinţei, în loc să te ocupi tu însuţi de rana ta şi să-ţi oferi alinare permanentă.

Este important să te înconjori cu cât mai multe persoane care să nu îţi ceară să renunţi la autenticitate. Bineînţeles că realitatea ta s-ar putea să arate altfel deocamdată, dar, cu timpul, aceasta este schimbarea înspre care ţinteşti. De asemenea, ţine cont de faptul că, uneori, persoana din preajma ta care îţi cere cel mai mult să fii lipsit de autenticitate eşti chiar tu. (A trebuit să las şi câteva surprize pentru final.) Ai putea să identifici cu blândeţe care persoană din viaţa ta îţi cere să fii altceva decât eşti de fapt? De asemenea, ai putea să explorezi o clipă ceea ce câştigi prin faptul că renunţi la autenticitate?

Tot ce ai făcut până acum, urmând sfaturile din această carte, te-a condus înspre acest moment. Dacă încă pare dificil să te laşi ghidat de autenticitate, atunci aceasta îţi arată că rana ta încă este prea dureroasă. în loc să devii frustrat, ideal ar fi să rămâi curios. în adâncul tău, vei şti întotdeauna ceea ce e de ştiut. Poate că va fi nevoie să înveţi să descifrezi semnalele pe care ţi le trimite corpul tău, căci el îţi dezvăluie constant informaţii noi.

Cu toate acestea, dacă eşti pregătit să dai o şansă autenticităţii, atunci un loc în care să începi este identificarea părţii din viaţa ta în care nu reuşeşti să fii tu însuţi. Să fie atunci când îţi doreşti să te integrezi într-un colectiv? Când vrei să aparţii unui grup? Când vorbeşti cu un părinte? Cu unul din prietenii tăi? La o întâlnire amoroasă? Am muncit din greu pentru a ne identifica rănile originare, dar acum trebuie să îţi scanezi relaţiile şi mediul pentru a descoperi unde ţi se cere să fii lipsit

de autenticitate. Deocamdată, alege o relaţie şi gândeşte-te la felul în care renunţi la autenticitate în favoarea sentimentelor de valoare, apartenenţă, prioritate, siguranţă sau încredere. Te prefaci că îţi place ceva în timpul unei întâlniri (deşi nu-ţi place acel lucru) doar ca să îl impresionezi pe celălalt? Eşti de acord să faci

ceva care te-a făcut întotdeauna să te simţi incomod, doar ca să nu îţi superi familia? Observă cum acţionezi în realitate.

Provocarea mea pentru tine este să înlocuieşti un moment inautentic din viaţa ta cu un moment autentic. Asumă-ţi riscul. încearcă să o faci când miza nu este mare şi observă cum te simţi. Observă momentele în care eşti tentat sau alegi să nu fii autentic, apoi reflectează la acele clipe când ai un răgaz şi gândeşte-te la ceea ce ai fi putut să faci diferit sau la cum ai fi putut să răspunzi pentru a-ţi respecta şinele autentic.

A trăi autentic nu este ceva ce vei stăpâni dintr-odată, dar poţi să te apropii de acest ţel cu fiecare moment în care admiţi faptul că ai voie să alegi între a fi autentic sau inautentic, între a prioritiza pe altcineva în defavoarea ta şi a te prioritiza şi respecta pe tine însuţi. încetineşte suficient de mult pentru a reuşi să îţi dai seama că există o hotărâre de luat, una în care implementezi ceea ce ai învăţat despre tine şi despre ceilalţi; apoi începe să exersezi, ca să faci o schimbare durabilă.

Respectă pauza

Mereu mi se părea enervant când oamenii îmi spuneau să număr până la zece înainte să răspund. începeam cu unu şi mă enervam tot mai tare în fiecare secundă. Problema era că nu aveam nici cea mai vagă idee ce să fac în acel timp. Nu ştiam către ce să îmi canalizez energia şi cum să o folosesc într-un mod productiv şi util.

Un citat bine-cunoscut atribuit psihiatrului Viktor Frankl, un

supravieţuitor al Holocaustului, sună cam aşa: „între stimul şi răspuns există un spaţiu. în acel spaţiu stă puterea noastră de a alege cum răspundem. în răspunsul nostru, stă abilitatea de a creşte şi tot acolo se află şi libertatea noastră”. Cu toate că există cu certitudine lucruri care te pot împiedica să iei decizia sănătoasă (mai ales pentru cei care trec prin traume sau traume complexe),

acel interval despre care vorbeşte Frankl este acolo – este locul unde învăţăm să respectăm pauza.

Pauza este atunci când observi că o rană se activează. Pauza este acolo unde alegi să te ocupi de propria reglare afectivă, plimbându-te, ascultând muzică liniştitoare, mişcându-ţi corpul, respirând cu atenţie sau cerând o îmbrăţişare de la o persoană în care ai încredere. Pauza este atunci când îţi aminteşti ceea ce ştii despre tiparul în care te afli. Pauza este atunci când începi să îţi pui întrebări, cum ar fi: Ce îmi este familiar în legătură cu asta? Care este povestea originară pentru asta? Cum răspund de obicei? Ce oportunitate se află înaintea mea? Ce pot să îmi ofer mie însumi acum, care să mă vindece? sau Care este schimbarea pe care pot să o fac pentru a ieşi din acest ciclu?

Pauza este locul în care conştientizarea găseşte un loc pentru a-şi face apariţia. De asemenea, acum că ai citit această carte, ştii unde să cauţi, începând cu acest moment, ştii că reactivitatea ta afectivă indică un loc care încă este dureros. în loc să iniţiezi o ceartă şi să te regăseşti în acelaşi cerc vicios, ai posibilitatea de a deveni curios în legătură cu tine însuţi. Pauza îţi oferă spaţiul necesar pentru a te îngriji de răni, a identifica orginea lor, de a fi martor, a face doliu şi, în cele din urmă, a pivota.

Nu vei reuşi să faci toate acestea într-o clipă. Totuşi, poate că vei reuşi să spui că ai nevoie de un moment pentru a procesa situaţia de unul singur, poate că vei reuşi să alegi să asculţi fără să işti un conflict, şi, în cele din urmă, vei fi capabil să explici ce sentimente îţi trezeşte cealaltă persoană, aprofundând astfel relaţia.

îţi mai aminteşti de ultima neînţelegere sau ceartă pe care ai avut-o? Nu contează cu cine a fost, doar adu-o în prim-plan. îţi mai aminteşti ce te-a provocat şi cum ai reacţionat? Acum, te-aş ruga să îţi imaginezi momentul dinaintea reacţiei tale. Prefa-te că iei o telecomandă şi că apeşi literalmente pe butonul de pauză; acum vezi imaginea oprită în faţa ta – exact asta vreau să faci.

Acum, vreau să observi, să inspectezi şi să analizezi acea imagine fixă. Ce observi? Ce se întâmplă? Cine este supărat şi cum ţi-ai dat seama că este supărat? Ce trădează limbajul corpului tău? Dar al său? Şi

acum, în acest moment în care filmul e pus „pe pauză”, vreau să te gândeşti la ceea ce ai fi dorit să faci în acea situaţie. Având în vedere tot ce ştii în prezent despre rănile tale, ce ai dori să îţi oferi în acea pauză? Cum poţi să ai grijă de tine însuţi cu afecţiune şi să te respecţi? Te-aş încuraja să reflectezi la aceasta. Poţi să scrii un jurnal, poţi să îţi închizi ochii şi să treci prin întregul proces şi poţi chiar să alegi să împărtăşeşti aceste gânduri cu altcineva.

Cu cât respecţi mai mult pauza, cu atât vei deveni mai abil. De asemenea, îţi reamintesc că, de obicei, exersarea pauzei are efect atunci când nu eşti efectiv în miezul problemei. Este posibil să nu sesizezi oportunitatea pentru acea pauză atunci când eşti înfierbântat. Sau poate o sesizezi, dar n-ai timp de aşa ceva sau crezi că nu ai o perspectivă suficient de largă când eşti în mijlocul conflictului. Poţi să îţi întăreşti acest muşchi ulterior. Şi deseori va fi nevoie să o faci.

Priveşte în urmă la certurile şi separările tale, la reactivitatea ta şi reflectează la următoarele întrebări: Dacă aş fi putut să respect pauza, ce aş fi descoperit despre mine însumi? Ce rană aş fi observat că se activează? Reacţia mea corespunde cu circumstanţele din faţa mea, cu ce se întâmplă în acest moment? Şi în ce alt mod aş putea să reacţionez de o manieră vindecătoare?

Cu cât respecţi mai mult pauza, cu cât cinsteşti mai mult spaţiul dintre stimul şi răspuns, după cum sugerează Frankl, cu atât poţi să te îndrepţi mai repede înspre schimbările pe care ţi le doreşti pentru tine şi pentru relaţiile tale. Această posibilitate se află în acest spaţiu în care ai de ales între a-ţi oferi pacea sau a trece printr-o suferinţă familiară. Când începem să învăţăm să folosim acest spaţiu în mod corespunzător, el ne împinge către vindecarea şi eliberarea noastră.

Pace versus suferinţă

Datorită muncii mele de o viaţă, am descoperit că majorităţii oamenilor nu le face plăcere să sufere. Probabil că este valabil şi pentru tine. Şi bănuiesc că, dacă citeşti această carte, probabil că eşti interesat să îţi reduci suferinţa şi durerea cât mai aproape de minimum.

Când am învăţat să respect pauza, una din cele mai utile întrebări pe care m-am obişnuit să mi le pun a fost: Ceea ce urmează să spun sau să fac mă va conduce către pace sau mă va conduce către suferinţă? însă, înainte să ne adâncim prea mult în răspunsul tău, trebuie să îţi clarifici cum defineşti pacea şi suferinţa. Ce înseamnă aceste cuvinte pentru tine? Ce senzaţie provoacă în corpul tău?

Adevărul este că decizia ta de a obţine o stare de împăcare s-ar putea să nu ţi se pară întotdeauna uşoară. De fapt, suferinţa poate să pară a fi calea mai facilă, una lipsită de tensiune sau de divergenţe în acest moment. Gândeşte- te aşa: dacă să dai o importanţă mai mare păcii înseamnă să alegi să fii autentic, dar totodată înseamnă că vei fi respins, atunci decizia aceea poate să pară destul de neplăcută şi de incomodă pentru tine. Asta face ca munca noastră să fie complicată. însă nu ne referim aici la schimbările pe termen scurt, ci ne referim la direcţia în care vrem să ne îndreptăm pe termen lung. Haide să formulăm această întrebare într-o manieră şi mai precisă: Ceea ce urmează să fac sau să spun mă va conduce către suferinţă sau către pace, în contextul vindecării rănii mele originare şi al atingerii obiectivelor mele de dezvoltare?

Poate că nu vei şti să alegi întotdeauna pacea, şi nu suferinţa. De fapt, haide să ne fixăm standarde foarte scăzute. Dacă, la început, poţi să aduci un gram de conştientizare în deciziile tale, aceasta va fi deja o victorie majoră. Deciziile care îţi susţin vindecarea vor întâmpina şi rezistenţe. Acest lucru este previzibil.

însă, la un moment dat, vei înlocui suferinţa cu pacea, chiar şi

când pare dificil, incomod şi neplăcut. Cheia este să te asculţi pe tine însuţi şi să identifici ce vrei mai exact şi de ce o faci. Te vei simţi suficient de puternic să înfrunţi disconfortul, pentru că a reacţiona diferit şi a-ţi asuma

responsabilitatea pentru vindecare sunt acte de stimă de sine şi de iubire de sine.

Iubirea de sine

La ce te gândeşti, când auzi sintagma iubire de sine? Eu obişnuiam să o confund cu grija de sine. Credeam că iubirea de sine înseamnă doar să mă bucur de câte un masaj sau de câte o baie cu spumă, să mă plimb în natură sau să fac lucruri pentru a mă remonta. Categoric, şi aceasta poate fi o parte a iubirii de sine, dar, când mi-am făcut timp pentru a reflecta la cum aş defini-o, am ajuns la următoarea formulă: iubirea de sine este intersecţia dintre compasiune şi blândeţe faţă de sine, dintre responsabilitate, asumare şi răspundere de sine. Acestea nu pot funcţiona independent. Nu poţi să te iubeşti pe tine însuţi, fără să te vezi ca pe o fiinţă umană imperfectă, care are dreptul să facă greşeli. Trebuie să ai şi un dram de blândeţe faţă de tine însuţi. Totodată, nu poţi să te iubeşti pe tine însuţi dacă eviţi să îţi asumi răspunderea. Nu poţi să te iubeşti pe tine însuţi dacă te fereşti să-ţi asumi responsabilitatea.

Eşti o fiinţă complicată, la fel ca mine. Eşti imperfect şi vrednic. Vei face greşeli, îi vei lăsa baltă pe unii şi îi vei dezamăgi pe alţii, dar vei fi în continuare o fiinţă umană valoroasă. însă, a fi complicat înseamnă şi a-ţi asuma responsabilitatea. Când faci greşeli, când laşi baltă pe cineva şi îl dezamăgeşti, când îi răneşti pe ceilalţi, să îţi asumi responsabilitatea şi vina este unul dintre lucrurile cele mai pline de dragoste pe care poţi să le oferi nu doar celorlalţi, ci şi ţie. Când eviţi să-ţi asumi răspunderea, îţi spui ţie însuţi că valoarea, apartenenţa, prioritatea, siguranţa şi încrederea încă

sunt strâns legate de faptul de a fi perfect. Când eviţi să-ţi asumi responsabilitatea, înveţi că nu e posibil să faci greşeli omeneşti şi, în acelaşi timp, să fii iubit.

în practica ta de integrare, vei avea nevoie de iubire de sine. Vei da ochii cu fiinţa ta complicată, omenească. Poate că te vei supăra pe tine însuţi sau vei deveni frustrat când te vei regăsi într-un vechi tipar. Poate că îţi va fi ruşine de tine însuţi când vei cădea în vechiul tău comportament pe care ai muncit din greu să-l înlocuieşti. Mai ales în aceste momente, va fi nevoie să îţi reaminteşti că iubirea de sine are nevoie de amândouă: şi blândeţe, şi răspundere. Şi acceptare, şi asumare. Şi compasiune, şi responsabilitate.

Vindecarea ta este un proces şi îţi cere să faci loc unei vieţi profund omeneşti pe care o vei urma. Peste câteva decenii, vei avea parte şi de acel „succes peste noapte". Capul sus. Faci cea mai frumoasă muncă din câte există; participi la propria ta vindecare.

[44] Mona DeKoven Fishbane,.„Healing Intergenerational Wounds: An Integrative Relational-Neurobiological Approach", Family Process 58, nr. 4 ,(2019): 796-818, doi: 10.1111/famp. 12488.

[45] John J. Ratev si Eric Hagerman. Start! Un corp activ. Un creier sclipitor. Ştiinţa revoluţionară a legăturii dintre exerciţiile fizice şi dezvoltarea creierului (Bucureşti: Editura Herald. 2021).

[46] Norman Doidge. Creierul se transformă (Piteşti: Editura Paralela 45. 20081.

[47] Janice K. Kiecolt-Glaser şi Ronald Glaser,. „Psychological Stress, Telomeres, and Telomerase", Brain, Behavior, and Immunity 24, nr. 4 .(2Q1QLGP- 529-30, doi: 10.1016/j.bbi.2010.02.002.

[49] Melanie Curtin. -This 75-Year Harvard Study Found the
[48]1 Secret to Robert Waldinger. ..What Makes a Good Life?
Lessons from the Longest Study on Happiness". înregistrare
din noiembrie 2015 de la TEDx- BeaconStreet. Brookline. MA.
SUA. 12:38.
https://voutu.be/8KkKuTCFvzI.

heading a Fulfilling Fife". Grow tblogf 27 februarie 2017. httns: //www. inc. com/melanie-curtin/want-a-life-of-fulfillment-a-75-vear-harvard-studv-savs-to-nrioritize-this-one-t.html.

[49] Melanie Curtin. -This 75-Year Harvard Study Found the 1 Secret to

Concluzie

Pe măsură ce înfrunţi suferinţa pe care ai trăit-o, te vei confrunta şi cu acele moduri prin care ai contribuit la suferinţa altora. Poate că nu i-ai dat importanţă partenerului tău. Poate că ţi-ai criticat fiul. Poate că ai fost pasiv-agresiv cu prietenii tăi. Ţine minte: blândeţe şi răspundere. Acceptare şi asumare. Compasiune şi responsabilitate. Nu ai nimic de câştigat din faptul că eşti aspru cu tine însuţi. Lasă-te ghidat de iubirea de sine.

Când devenim exagerat de preocupaţi de defectele noastre, emoţiile pot fi copleşitoare. Fii blând. Ţine minte, eşti o verigă dintr-un sistem multigeneraţional. Ai fost rănit, trădat şi dezamăgit şi ai suferit. Totodată, ai fost şi tu cineva care i-a rănit, trădat şi dezamăgit pe ceilalţi şi care i-a făcut să sufere. Asta se întâmplă. După cum spune o zicală veche: „Oamenii răniţi rănesc la rândul lor”. însă, oamenii care se vindecă ajută la vindecarea altora, de asemenea. Şi chiar dacă nu poţi să schimbi pe nimeni altcineva, schimbările vindecătoare pe care le faci au un ecou în sistemele din care faci parte.[50] Când faci o schimbare, ea este resimţită în tot sistemul. Poate că nu va fi plăcută, dar fără îndoială că va fi simţită.

Tu, prietene, provoci inclusiv o schimbare a sistemului. Părăseşti rolurile vechi pe care nu mai trebuie să le joci. Pui sub semnul întrebării credinţele, valorile şi identitatea care ţi-au fost inculcate de către înaintaşii tăi. începi să alegi ceea ce crezi tu de cuviinţă. Te îngrijeşti de rănile tale, îţi iei un răgaz pentru a fi martorul lor şi pentru a le jeli. Le oferi atenţia şi îngrijirea adecvate de care aveau nevoie. Ele îşi vor mai face simţită prezenţa din când în când, dar, când o vor face, vei şti

ce ai de făcut.

Tu schimbi modul în care te raportezi la conflicte şi creezi spaţiul necesar pentru ca acest lucru să te conducă spre apropiere, vindecare şi un sentiment profund al intimităţii dintre tine şi celălalt. Tu schimbi modul în care comunici, tu înlocuieşti căile vechi (ce îţi întreţineau rănile) cu o

comunicare clară, directă şi afectuoasă, care manifestă respect faţă de tine şi celălalt. îţi dai voie să fixezi limite chiar dacă ţi se pare incomod. începi să elimini limitele rigide, ca să dai o şansă legăturilor interumane şi apropierii. începi să crezi că există oameni în lumea aceasta care pot să se apropie de tine, fără să profite de pe urma ta, fără să te rănească şi fără să te folosească. începi să faci toate acestea pentru că te-ai deschis şi ţi-ai explorat atent familia, poveştile originare şi rănile originare.

Prietene, munca pe care o faci este extraordinară. Eşti neînfricat şi curajos; eşti puterea întruchipată. Alegi să repui împreună bucăţi din tine şi să creezi o cale către tine însuţi. Cu toate că tu şi cu mine am colaborat pe parcursul acestei cărţi fără să fim faţă în faţă, nu pot să-ţi spun cât de mândră sunt de tine. Ştiu ce presupune munca pe care tocmai ai făcut-o. Tot ce te-am rugat să faci aici am făcut şi eu, la rândul meu. Asta înseamnă muncă grea, şi totuşi tu ai depus efortul necesar.

Sper că ai învăţat ceva nou despre tine însuţi prin munca noastră împreună. Sper că, săpând prin poveştile tale originare, ai obţinut o perspectivă nouă. Sper că te vezi pe tine însuţi şi pe ceilalţi printr-o prismă nouă. Şi, cu toate că probabil că ai început să citeşti cartea aceasta din perspectiva copilului devenit acum adult, poate că te-ai surprins citind-o şi ca partener, prieten sau părinte. Poate că te-ai regăsit în unele din poveştile pe care le-am împărtăşit în această carte, dar este posibil să fi recunoscut la fel de bine un părinte, un partener, un frate sau un prieten. Este o frumoasă dovadă a faptului că fiecare dintre noi are câte o poveste despre care majoritatea oamenilor nu ştiu decât foarte puţin.

Şi cât de minunat este să poţi să te gândeşti la oricine în acest fel, dar mai ales la persoanele la care ţii şi pe care le iubeşti. Să îţi aminteşti că au fost şi ele copii cândva, că au crescut într-o familie imperfectă, una care cel mai probabil a avut un impact

asupra lor şi care le-a lăsat răni. Există un exerciţiu pe care îl oferă cercetătorul Michael Kerr[51], care ne ajută să trecem către maturitatea filială – este vorba despre perspectiva în care îi privim pe părinţii noştri ca pe nişte persoane reale,[39] ca pe nişte indivizi de sine stătători, şi nu doar ca pe „mami" şi „tati" El îţi cere „să ţi-o

39 James L. Framo. -The Integration of Marital Theranv with Sessions with Family of Origin". în Handbook of Family Theranv. coord, de Alan S. Gurman si David P. Kniskern (New York: Brunner/Mazel. 1981 f nn. 133-

imaginezi pe mama ta drept fiica bunicii tale şi să încerci să faci cunoştinţă cu ea în modul acesta”.

De asemenea, imaginează-ţi cum ar fi dacă ai putea să te vezi şi pe tine însuţi în acest fel. Aminteşte-ţi că, în toate momentele tale de suferinţă şi de frustrare, este prezentă o poveste bogată, o istorie care vrea să îţi atragă atenţia, o naraţiune cu care merită să-ţi petreci un pic de timp. Sper că vei continua să îţi explorezi poveştile originare. întotdeauna mai există ceva ce ţi se poate dezvălui.

[50] Harriet Goldhor f erner. The Dance of Anger: A Woman’s Guide to Changing the Patterns of Intimate Relationships (New York: Harner- Collins. 1985V

[51] Mona DeKoven Fishbane. ..Healing Intergenerational Wounds: An integrative Relational-Neurobiological Approach“. Family Process 58. nr. 4 (2019). pp. 796-818. doi:10.111/famp.12488.

Mulţumiri

Scrierea acestei cărţi a fost una dintre cele mai mari provocări profesionale. Cred cu tărie că, pentru a scrie despre poveştile unor persoane, despre relaţii şi vindecare, trebuie să ai o legătură intimă atât cu propria ta poveste, cât şi cu istoriile celorlalţi.

Sunt extrem de recunoscătoare fiecărui om care mi-a cerut să-l însoţesc pe drumul psihoterapiei. Un mesaj pentru clienţii mei actuali, dar şi către foştii şi viitorii clienţi: am învăţat atât de multe de la voi! Să vă cunosc poveştile şi să fiu alături de voi prin fluxurile şi refluxurile vindecării a fost cea mai mare onoare pentru mine. Vă mulţumesc că v-aţi deschis şi că m- aţi mişcat cu poveştile voastre. O mare parte din credinţa mea în capacitatea de schimbare a oamenilor vine din faptul că v-am privit cum aţi făcut modificări în vieţile voastre – mai mici şi mai mari.

Pentru profesorii, coordonatorii, consilierii, colegii şi clinicienii pe care i- am cunoscut de aproape sau de la distanţă: vă mulţumesc că m-aţi inspirat, învăţat şi ghidat cu graţie. Voi rămâne pentru totdeauna o studentă.

Pentru agenţii mei, Steve Troha şi Jan Bauer: vă mulţumesc că m-aţi împins de la spate cu blândeţe. Vă mulţumesc că aţi făcut tot ce a fost necesar ca să scriu această carte. Am descoperit că există un strop de magie în întâlnirile noastre, ceva care mă făcea să mă pun pe treabă.

Către editoarea mea, Michelle Howry: mă amuză să spun asta, dar am ştiut din clipa în care te-am întâlnit că tu eşti persoana potrivită. Entuziasmul, dedicaţia, viziunea şi hărnicia ta sunt

lesne de observat. Eşti amabilă, grijulie şi atentă; eşti tipul de persoană plină de energie pe care îmi place să-l am prin preajma mea. îţi mulţumesc pentru geniul tău.

Către Dedi: NOI am reuşit. Sunt sigură că nu aş fi reuşit să o fac fără ajutorul tău. îţi mulţumesc pentru răbdarea, îndrumarea, viziunea şi hărnicia ta. Sunt atât de încântată că am reuşit să găsim partea amuzantă a acestui proces. Ne-am susţinut reciproc şi îţi voi rămâne pentru totdeauna recunoscătoare că te-am avut alături de mine ca îndrumător şi sprijin pentru prima mea carte. Această carte este mai bună mulţumită ţie.

Către echipa mea de la editura Penguin Random: vă mulţumesc pentru viziunea creativă, pentru sprijin şi dedicaţie. Există atât de multe lucruri care se întâmplă în culise pentru a face cărţile să prindă viaţă şi vă voi rămâne veşnic recunoscătoare tuturor pentru nenumăratele lucruri care deseori sunt trecute cu vederea.

Pentru Alexandra şi Angelica: vă mulţumesc că aţi aruncat un ochi peste manuscris atunci când aveam nevoie de opinia voastră. Sunt recunoscătoare pentru feedback-ul vostru!

Către fiecare îndrumător (sau psiholog) cu care am lucrat: vă mulţumesc că mi-aţi pus o oglindă în faţă pentru a activa schimbarea. Unii dintre voi ştiţi cine sunteţi, dar mulţi dintre voi nu aveţi nici cea mai vagă idee despre impactul avut sau despre vindecarea la care aţi contribuit. Recunosc contribuţia voastră şi vă apreciez.

Către dragii mei prieteni: vă mulţumesc că m-aţi iubit şi m-aţi încurajat întotdeauna, mai ales în acest proces de scriere a cărţii. Voi sunteţi familia mea, fraţii şi surorile mele, iar scrierea acestei cărţi ar fi fost mult mai puţin plăcută dacă voi nu m-aţi fi întrebat cum merge cu scrisul sau dacă nu aţi fi râs şi plâns alături de mine.

Către părinţii mei: mi-aţi oferit atât de multe, chiar şi atunci când vă era greu. Voi fi veşnic recunoscătoare pentru iubirea,

atenţia, validarea, grija, preocuparea şi dedicarea voastră. Vă mulţumesc că m-aţi încurajat întotdeauna şi că v-aţi găsit căile pentru propria voastră vindecare şi schimbare. M-aţi învăţat că lucrurile nu rămân la fel, că fiecare capitol are un final şi că, indiferent de vârsta pe care o ai, pot să se ivească noi moduri de a fi.

Pentm soţul meu, Connor, cel mai mare ajutor al meu: M-ai convins în sfârşit să scriu o carte! Mulţumesc că ai văzut cât de departe pot să ajung, deseori chiar înaintea mea. Eşti întotdeauna cu doi ani înainte. Mi-ai arătat părţile persoanei mele pe care nu puteam să le văd şi ai fost alături de mine cu aceleaşi obiective în minte. îţi mulţumesc că mi-ai fost martor, că ai jelit alături de mine şi că m-ai încurajat să pivotez. M-ai motivat să îmi schimb viaţa în cele mai bune moduri. Te iubesc.

[39] Alexandra H. Solomon. Loving Bravelv: 20 Lessons of Self-

Discoverv to Publications. 20171. n. 134.